TELEVISIÓN y Desarrollo Infantil



Arturo Quizhpe P. • Carlos Flores D. • María Isabel Quizhpe R.
Lorena Mosquera • Santiago González C. • Andrea Quizhpe R.

MOVIMIENTO PARA LA SALUD DE LOS PUEBLOS - LATINOAMÉRICA-
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS - UNIVERSIDAD DE CUENCA





FACULTAD DE
CIENCIAS
MEDICAS

TELEVISIÓN Y DESARROLLO INFANTIL. Salud, Recreación y Estado Nutricional.

Arturo Quizhpe Peralta. Carlos Flores Durán. María Isabel Quizhpe Rivera.
Lorena Mosquera Vallejo. Santiago González Campoverde. Andrea Quizhpe Rivera.

Movimiento para la Salud de los Pueblos -Latinoamérica-.
Aval académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca.

Levantamiento de texto: Patricio Matute G.
Fotografías: Sylvina Alessio.
Diseño y diagramación: Igor El Gato. 092 092 445
Impresión: Gráficas Hernández.
Publicación realizada con el financiamiento del Movimiento para la
Salud de los Pueblos y sus autores.
Cuenca-Ecuador, 2009.

autores

ARTURO QUIZHPE PERALTA

Profesor de Pediatría, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca. Master en Pediatría y Especialista en Gastroenterología Infantil, Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil. Diplomado en Salud Escolar, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Universidad de Londres y Universidad de Tel Aviv. Miembro del Comité Ejecutivo del Movimiento Mundial de Salud de los Pueblos, Cairo, Egipto. Coordinador de ReAct-Latinoamérica-. Decano de la Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca.

CARLOS FLORES DURÁN

Profesor de Bioestadística e Investigación. Coordinador del Centro de Informática, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca. Magister en Investigación en Ciencias de la Salud.

MARÍA ISABEL QUIZHPE RIVERA

Doctora en Medicina y Cirugía, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca. Médico Rural, Provincia de Cañar.

LORENA MOSQUERA VALLEJO

Profesora de Salud Colectiva, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca. Magister en Salud Pública y Salud de los Ecosistemas, Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Cuenca.

SANTIAGO GONZÁLEZ CAMPOVERDE

Doctor en Medicina y Cirugía, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca. Médico Rural, Provincia de Cañar.

ANDREA QUIZHPE RIVERA

Doctora en Medicina y Cirugía. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Cuenca. Especialista en Pediatría. Instituto Superior de Postgrado. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Central del Ecuador. Hospital de Niños Baca Ortiz de Quito.

▶ dedicatoria

A los padres y madres de familia que
luchan todos los días y defienden la vida
y bienestar de sus hijos e hijas.

A los maestros
comprometidos con
el presente inagotable:
los niños y niñas de
nuestra Patria.

A los comunicadores sociales
comprometidos con la verdad,
la libertad y la justicia.

Los autores

▶ prólogo

Nélida y Valentina, dos mujeres campesinas del norte argentino, se estaban contando sus vidas.

Un hermoso momento en el que dos seres se comparten mutuamente, mediante la propia descripción de la riqueza de sus realidades.

Nélida cuenta que vive en una isla, con sus tres hijos y su marido, en donde trabajan en su pequeña chacra y permanecen en ella por opción. Dice que allí son felices y que tienen todo lo que ellos consideran necesario para vivir. Parte de su opción es no tener televisor.

Valentina, quien vive en su chacra con sus dos hijas y su marido, cuenta que aunque le gusta la tranquilidad del campo, cree que lo que tienen, incluyendo por supuesto un aparato de TV, no es suficiente para vivir bien. Quiere tener más cosas.

En un momento de la conversación, Nélida cuenta: "... estamos todo el día trabajando juntos en la chacra, cada uno con sus actividades... A la noche, después de la cena, mis hijos y yo nos quedamos conversando, contando cuentos y jugando, ellos no se quieren ir a dormir..."

Valentina opina rápidamente: "y claro, es que no tienen nada más que hacer".

La conversación continúa, rica, íntima y reveladora. Sorprende la claridad de los discursos y especialmente, sorprende la fuerza de la resistencia de la Vida.

Quienes vivimos en zonas subtropicales, nos encontramos a veces con bosques que parecen dormidos... hasta que un viento suave y al mismo tiempo con suficiente fuerza, sacude el follaje y volvemos a ver la danza de la Vida.

Recorrer las páginas de "Televisión y Desarrollo Infantil", es dejarnos llevar por la suave firmeza de un amoroso viento que viene a sacudir la modorra del follaje de los bosques de nuestros paisajes interiores, que el neoliberalismo ha pretendido naturalizar.

"Televisión y Desarrollo Infantil", cuestiona con valentía algo que se ha vuelto parte del paisaje, como si siempre hubiera existido: la TV en nuestra sociedad, en los restaurantes, en los buses durante los viajes y en nuestros hogares.

El riguroso trabajo de investigación que se presenta en este libro, nos invita a reflexionar, no sobre las posibilidades que la televisión ha traído a nuestras vidas, sino sobre las dificultades, obstáculos y problemas de los que forma parte.

La televisión interfiere, impone, expropia y reemplaza.

Interfiere en los vínculos entre las personas, se pone en el medio de posibilidades de encuentros de verdad.

Impone una manera de ver la vida, un modelo de familia y un modelo de sociedad, propios del paradigma cultural al que pertenecen.

Expropia valores y posibilidades esenciales de la vida de las personas: sus tiempos, sus ritmos, sus decisiones, sus sueños y sus maneras de soñar.

Reemplaza las compañías verdaderas, los abrazos, las conversaciones, los silencios compartidos. Reemplaza la creatividad, las ganas de inventarse el mundo.



La TV contribuye a la intencionalidad de homogeneizar las culturas para imponer el modelo consumista. Hugo Blanco, dirigente campesino del Perú, lo grafica muy bien cuando en oportunidad del Foro Social Mundial 2002 en Porto Alegre, junto a Rigoberta Menchú, nos decía: "pretenden que todos tomemos coca cola y que todos nuestros niños jueguen con pokémon".

El llamado "primer mundo" debería ser denominado con toda justicia "mundo hiperconsumista".

Este libro tiene la virtud de ayudarnos a cuestionar la naturalidad de que la TV sea parte de nuestra cotidianeidad, ahondando en lo que debe ser motivo de "atenta atención" de madres, padres, maestras y maestros: la TV en la vida de las niñas y de los niños.

Por otra parte, tiene el gran valor de mostrar estudios realizados localmente, que son los que verdaderamente aportan a la concreción de las políticas públicas.

Al recorrer estas páginas quizás en algunos lectores surja el recuerdo de situaciones felices compartiendo algún programa de TV con la familia y con amigas y amigos. Hoy seguramente nos podemos dar cuenta que para esa felicidad, el aparato no era indispensable.

Otros más mayorcitos, recordarán una niñez en donde no existía la TV y vivían un bello mundo de fantasías trepados a los árboles, cavando pozos en el patio de sus casas, hablando con las flores, con los animalitos domésticos, inventando juegos con niñas y niños del vecindario y... leyendo!!

El libro "Alegremia", escrito por Eliana Bohorque, de Cuenca, llega a manos de la amiga uruguaya Adriana Antognazza.

Un buen día lo comparte con un grupo de sus estudiantes mujeres. Este libro contiene historias sobre cada una de las "A" de la Esperanza: Aire, Agua, Alimento, Albergue, Amor y Arte.

Al escuchar esta lectura, se generan en el grupo las más variadas reflexiones, tales como "mientras nos leían ese libro sentí una profunda emoción, esas palabras tan bonitas me llegaron al corazón. Aprendí a valorar más las maravillosas cosas que tiene la vida"

Jamás estas mujeres vieron ni verán TV, son estudiantes ciegas que escriben sus sentipensares en el Idioma Braille.

Muchas saludables vivencias se generan en espacios sin TV.

Reflexionar sobre los problemas que este invento significa para nuestras vidas, es reflexionar sobre la manera como nos relacionamos con la Vida misma, como la vemos, como la caminamos.

Sandra Isabel Payán y Julio Monsalvo
Argentina

introducción

La globalización ha conllevado la creación de un nuevo orden cultural que modifica de manera vertiginosa los contenidos y las fronteras ideológicas de los actuales Estados Nacionales. "El alma cultural" de nuestra sociedad corre el riesgo de quedar sepultada por los nuevos espejismos de la modernidad y sus derivados simbólicos parasitarios de esta nueva fase del desarrollo de la sociedad capitalista.

La estructura cultural de nuestra sociedad ha sufrido rápidas transformaciones a través de la radio y la televisión, que ha creado una mentalidad consumista y no participativa, ha destruido nuestra identidad nacional, ha erosionando nuestras estructuras de pensamientos y sentimientos, ha contribuido a la pérdida de la memoria histórica y ha saturado ideológicamente nuestra base cultural por medio de la acción de las redes de televisión.

Bajo el control de los grupos de poder económico en el campo de la conciencia colectiva, los medios electrónicos buscan: consolidar modelos que promuevan el individualismo por sobre las relaciones solidarias; acentuar la competitividad sobre el trabajo compartido; el canibalismo salvaje por sobre la fraternidad; la admiración por lo extranjero por sobre lo nacio-

nal; el interés por la no planificación colectiva sino por la altamente privatizada; la lucha por la libertad y la felicidad aislada, y no por la grupal; el valor supremo de la eficiencia por sobre otras metas humanas superiores; el abandono de los valores tradicionales para asimilar los "modernos"; el dinero como base del reconocimiento y la valoración social; la cultura del Yo como nuevo cristal para mirar la vida.

Para acelerar el proceso de circulación del capital, se banaliza e incluso se prostituye la imagen de la mujer para presentarla fundamentalmente como un objeto sexual; se añaden falsas cualidades a los productos para hacerlos más atractivos; se crean necesidades artificiales en los consumidores para alentar la compra, hacen creer que el valor de las personas se deriva de la marca que eligen y no en el porcentaje que se conocen a sí mismos; promueve la idea de que el éxito de los individuos se da en la medida en que se acumulen pertenencias y no en el grado en que se es humano. Así los medios electrónicos contribuyen a producir culturalmente a los "hombres universales" y a los "ciudadanos del mundo" capaces de consumir cualquier mercancía producida por los acuerdos comerciales, de los Tratados de Libre Comercio*.

La televisión es un medio de comunicación unidireccional pero tiene una gran fuerza expresiva, porque se basa en la imagen y esto es muy eficaz para interiorizar los mensajes ya que se meten directamente en el subconsciente. La dominación de unas clases por otras se ve facilitada porque las clases dominadas in-

* Esteinou, M. "Televisión Nacional y Globalización Cultural." Universidad de Xochimilco. México, D.F. 2005.

teriorizan las normas y valores ajenos a su vida real gracias a los medios, lo que favorece la dominación.

Este mecanismo neo-globalizador produce una reestructuración de la conciencia de clase, haciendo que las personas de las clases oprimidas, si son consumidores "duros", se identifiquen más con la clase media o con las grupos de poder, destacando además que la televisión no sólo tienen intereses comerciales como promover el consumo sino también ideológicos, políticos y de otra índole.

Estas reflexiones, además de considerar que en los últimos años hemos constatado cómo la televisión se ha transformado en el medio de comunicación social más importante, pasando de ser una novedad como hace treinta años atrás, a un elemento más de nuestra vida cotidiana, nos motivaron a un grupo de profesionales de la salud para estudiar Recreación, Televisión, Niños y Niñas en la ciudad de Cuenca.



Tratamos de indagar sobre las distintas dimensiones de la relación de los niños y niñas con la televisión, destacando principalmente la disponibilidad de medios electrónicos en el hogar, el lugar que ocupan en la vida cotidiana, los hábitos de consumo televisivo, las preferencias programáticas, el impacto como medio educativo, su influencia en el rendimiento escolar y el estado nutricional.

Nuestra búsqueda fue parte de un proyecto general que intenta establecer la relación de los niños con este medio, su determinación social e influencia sobre el rendimiento escolar y el estado nutricional, al tiempo que pretende ayudar a los padres y profesores en la difícil tarea de educar y prevenir el impacto negativo sobre la salud física y emocional de nuestros niños y niñas.

El presente estudio demostró que la televisión tiene una penetración del 99.30 por ciento en la población de estudio, durante los días laborables, apareciendo los niños como uno de los principales consumidores.

En nuestra ciudad, la televisión tiene una penetración del 95 por ciento en los hogares urbanos, y los niños aparecen como uno de los principales consumidores, alcanzando un promedio entre dos horas y media, y tres horas diarias.

Según varios expertos en el ámbito del desarrollo infantil, las teleseries son dañinas en diferentes grados para el crecimiento y desarrollo de niños y niñas, panorama que requiere una conciencia social creciente acerca de los riesgos y oportunidades que ofrecen los medios actuales de comunicación y una inter-

vención decidida de las familias para transformar la televisión, de modo que no sea un enemigo infiltrado dentro del hogar.

Es necesario un compromiso serio entre las autoridades, los padres y la industria televisiva que está llamada a mejorar su producción, buscando la incorporación de todos los sistemas que permitan ayudar a los padres a cumplir con mayor facilidad su tarea de educar a los niños.

Se ha señalado que la televisión es un poderoso avance tecnológico y que oponerse a ella es retrógrado. En realidad, no son buenos o malos en sí mismos, sino el uso que se haga de ellos. Así que los pediatras no criticamos a la televisión en si misma, sino al mal uso que se hace de la misma.

Básicamente se trata de no considerarla más como un medio inofensivo de entretenimiento, de controlar muy específicamente cuanto tiempo ve el niño TV, y sobre todo a adecuar lo que ve el niño a su nivel madurativo.

Los autores

CAPÍTULO 1

Los niños y la televisión

La televisión expropia valores y posibilidades esenciales de la vida de las personas: sus tiempos, sus ritmos, sus decisiones, sus sueños y sus maneras de soñar.

Reemplaza las compañías verdaderas, los abrazos, las conversaciones, los silencios compartidos. Reemplaza la creatividad, las ganas de inventarse el mundo.

Sandra Isabel Payán y Julio Monsalvo



El desarrollo de los seres humanos es un proceso que dura toda la vida, una dinámica de cambios y transformaciones interrelacionados que se da en la persona como ser individual y como ser social. En este último aspecto el desarrollo se da por el proceso de socialización, que tiene especial importancia en la infancia, pues los niños aprenden a comportarse y funcionar como miembros de la sociedad por primera vez. Aquí influyen los llamados agentes de socialización, que son: la familia, los padres, la escuela y los medios de comunicación(1).

Entre los medios de comunicación, la televisión es el de más relevancia al estar presente en la mayor parte de los hogares y transmitir la información de manera fácil, pues el receptor no requiere de habilidades muy complejas para recibirla como sería, por ejemplo, el leer.

En efecto, la televisión se ha convertido en el medio principal de comunicación colectiva, ocupando un papel central en el desarrollo de las mentalidades y sensibilidades, transformándose en el sistema nervioso fundamental del avance o retroceso de nuestra cultura nacional.

Desde luego, la televisión no es una aguja hipodérmica que inyecta mecánicamente sus contenidos y produce cambios en la población, pues la conciencia humana no solamente se produce

por la acción simbólica de la televisión sino por un conjunto más amplio de relaciones sociales y de redes culturales que impactan sobre la inteligencia, sensibilidad y el desarrollo de las personas[2].

Se sabe que la TV tiene influencias tanto positivas como negativas en los niños y específicamente en el ámbito social puede ejercerlas en tres áreas: la conducta agresiva, la adquisición de los roles de género y, por último, en la educación y la conducta pro – social o adaptativa; en efecto, se observa que este medio es capaz de cambiar las cosmovisiones, los valores, los sentimientos, las actitudes, los hábitos y las conductas de los receptores. Los niños menores de 7 años presentan un riesgo adicional: no discriminan entre fantasía y realidad (no distinguen entre las imágenes provenientes de la realidad y las de la fantasía), y por lo tanto perciben en un plano de igualdad ambos tipos de imagen y luego no recuerdan como las han incorporado[3].

El enorme poder que la TV tiene hoy se basa, en primer lugar, en que puede alcanzar simultáneamente un enorme público, tanto adulto como infantil. En segundo, que los niños pasan frente al televisor una gran cantidad de su tiempo libre, observándose en estudios de varios países que éstos la miran en un promedio de cuatro horas diarias: es decir, 1400 horas anuales (comparadas con 1000 horas anuales de escuela)[4].

Un joven mexicano al terminar la enseñanza secundaria se estima que ha pasado frente al televisor el doble del tiempo del que mantuvo como asistencia a la escuela, o sea nueve años, registrando 150.000 episodios violentos y unas 25.000 muertes y es-

ta realidad se incrementa al grado de que en los Estados Unidos se calcula que actualmente las imágenes violentas aparecen a razón de 25 veces por hora[5].

En el año 2004, un millón de televisores cubrían al 72% de la población ecuatoriana distribuida en más de dos millones de hogares. En nuestra ciudad, en el año 2000, en una muestra integrada por 1086 niños y niñas de las escuelas urbanas, se observó que pasaban frente al televisor un promedio diario de 3.2 horas días, constatándose una significativa tendencia a incrementar según las horas que sus padres pasaban fuera del hogar[6].

Es evidente que un niño necesita destinar tiempo a actividades que son fundamentales para su desarrollo psíquico y físico. Con tantas horas de TV, está dejando de interactuar con sus padres, hace menos deporte, ejercita menos su motricidad, lee menos y deja de jugar siendo éste no solo un medio de entretenimiento, sino una forma de comunicarse y de aprender el mundo que lo rodea.

A pesar de la difusión y penetración que tiene la TV en nuestro país, la literatura no informa sobre los efectos en los niños y adolescentes: alteraciones de tipo conductual como violencia, agresión, o delincuencia; consumo de ciertos tipos de alimentos, reducción de la actividad, incremento del sobrepeso, aumento del riesgo de cardiopatías, influencia en el rendimiento escolar, entre otros.

La relevancia de esta investigación, entonces, consiste en determinar el grado de influencia que tiene la TV en los niños y

descubrir la naturaleza de estas influencias especialmente en el ámbito del estado nutricional, la aparición de sobrepeso y obesidad, y en el rendimiento escolar.

CONCLUSIONES DE ESTUDIOS ACERCA DEL TEMA

En los últimos años, ha crecido el interés por el estudio de la influencia de la televisión sobre la salud física, mental y emocional de niños y niñas, llegándose entre otras a las siguientes conclusiones que sirvieron de base o premisas para nuestra investigación[7, 8, 9, 10].

- La televisión es el recurso más cómodo y barato porque no presenta ideas complejas, es como si se diera el mensaje digerido y lo que quiere el público es ver cosas fáciles de entender, como las telenovelas. (Robert W. Kubey, Universidad de Nueva Jersey).
- Los niños que pasan más horas frente al televisor son violentos porque imitan lo que ven en la televisión, que muestra constantemente modelos de comportamiento y estereotipos a seguir. Así, los niños que veían programas violentos de la televisión e iban a acostarse inmediatamente después de verlos, resolvían sus problemas con agresividad[11].
- La violencia de la televisión provoca insensibilización hacia la misma, estimula el comportamiento violento y la creencia en la violencia para afrontar las situaciones y resolver los problemas[12, 13].

- La falta de espacios de juego y la soledad ha fomentado que los niños tengan como única compañera en sus horas extraescolares a la televisión; hecho que refleja la importancia de los padres y los educadores como orientadores y controladores de la televisión ya que protagonizan una gran responsabilidad formativa en el comportamiento de sus hijos como telespectadores[14].

- Hay correlación significativa y constituye un importante factor asociado a las patologías raquídeas en los escolares, siendo el tiempo de televisión en este grupo, un factor de riesgo del dolor lumbar[15, 16].

- La disponibilidad de televisores en los dormitorios se asocia a menor rendimiento académico en matemática y lenguaje con relación a los que no disponen de los aparatos en sus habitaciones.

- El aumento del número de horas que los niños ven televisión se asocia al incremento del consumo de productos de alta densidad energética y elevado contenido de grasas, con azúcar o sal, que contribuyen en forma importante a la ingesta energética total y a la creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil observados en varios países[17].

- El número de horas pasadas delante del televisor es inversamente proporcional al consumo de frutas y legumbres entre los adolescentes, pues la publicidad de alimentos en televisión es dominada por los cereales azucarados para el desayuno, los refrescos, los productos de confitería y los aperitivos salados. Esto quiere decir que cuantos más anuncios ven los niños en

la televisión, más calorías ingieren, y que este proceso es uno de los principales factores de incremento del sobrepeso y la obesidad. (Food Standards Agency del Reino Unido 2003, estudio de la Harvard School of Public Health publicado en la edición de noviembre de la revista Pediatrics que se realizó con 548 estudiantes de doce años de las escuelas públicas de Massachussets entre octubre de 1995 y mayo de 1997).

- Los datos estadísticos señalan que en los Estados Unidos, el 25% de los niños de entre 8 y 16 años ven más de cuatro horas diarias de televisión y que estos niños muestran un índice de masa corporal (referente de la obesidad) superior a los niños que ven sólo dos horas de televisión al día. Este hecho sugiere que el ver la televisión tiene un efecto que aminora el metabolismo basal, el cual es bastante profundo y puede ser un mecanismo primordial de la relación entre la obesidad y el tiempo empleado en ver la televisión[18].

NIÑOS Y TELEVISIÓN: CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES DE CONSUMO EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE CUENCA

El presente estudio demostró que la televisión tiene una penetración del 99.30%, durante los días laborables, apareciendo los niños como uno de los principales consumidores. Prácticamente todos los niños y niñas tienen acceso a la televisión, solo 12 niños de los 1596 entrevistados señala que no tiene televisor. Además, es relevante el número de televisores disponibles en el

hogar ya que el 28% de los hogares pobres estudiados tienen tres y más televisores.

TABLA 1
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN NUMERO DE TELEVISORES Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

NUMERO DE TELEVISORES	MASCULINO (%)	FEMENINO (%)
1	34.2	26.6
2	38.8	42.0
3	16.6	17.6
4	5.9	12.2
> 4	4.0	1.5
TOTAL	100	100

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

La disponibilidad de televisores para ambos géneros podríamos considerar que fue similar, pues las aparentes diferencias no fueron significativas desde el punto de vista estadístico, observándose que un elevado número de niños y niñas disponen de televisor en su dormitorio.

Cabe señalar que la disponibilidad de televisor en el dormitorio, no estuvo asociado estadísticamente al consumo mayor de horas/día de televisión en ninguno de los géneros, pues no se pudieron establecer diferencias de medias estadísticamente significativas. Los niños y niñas que **NO** disponían de televisor en el dormitorio consumían una media de 2 horas/día de televisión con una desviación típica de 1.23, en tanto que aquellos que **SÍ** disponían de televisor, veían una media de 1.9 con una desviación similar a la primera.

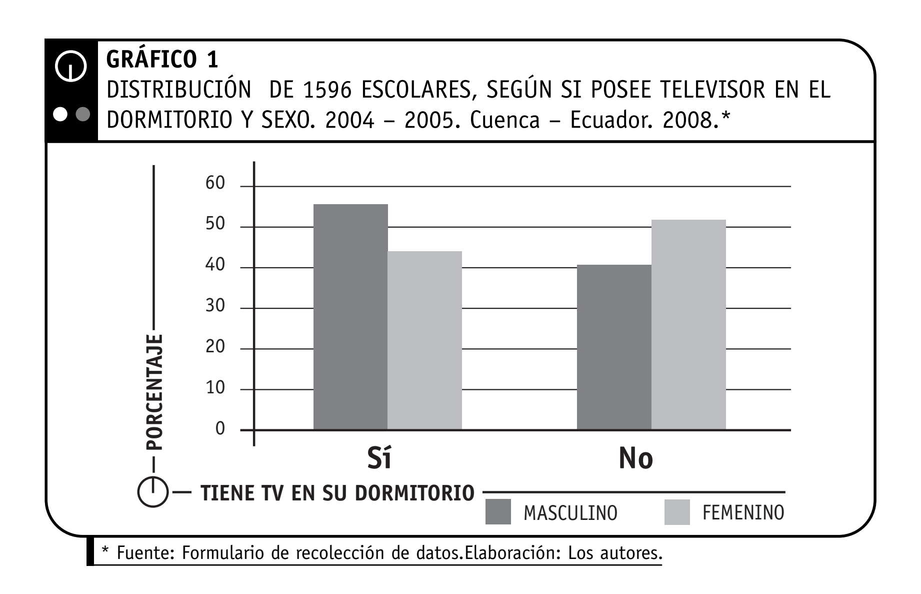


GRÁFICO 1
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN SI POSEE TELEVISOR EN EL DORMITORIO Y SEXO. 2004 – 2005. Cuenca – Ecuador. 2008.*

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

NÚMERO DE HORAS QUE LOS NIÑOS VEN TV

Los niños entrevistados refirieron haber visto televisión el día anterior a la encuesta, con un consumo que va desde 30 minutos promedio por día hasta 480 minutos por día, consumo que sobrepasa inclusive las horas dedicadas al descanso y el sueño.

Si analizamos comparativamente el número de horas diarias que la mayoría de los niños y niñas integrantes de la muestra de estudio ven televisión, dicho promedio resulta relativamente bajo en consideración a la media de la mayoría de niños de estudios realizados en otros países. Dichos promedios no se diferencian significativamente de los descritos en la India (18 horas semana), no así con los hallazgos de estudios realizados en España.

Los niños españoles alumnos de primaria permanecen cada día 300 minutos en clase y otros 218 minutos frente a la televisión, siendo los escolares españoles los segundos de toda Europa que más tiempo dedican a esta actividad, después de Gran Bretaña, donde los menores ven la tele 228 minutos cada día. Según un estudio realizado en México, los niños escolares pasan semanalmente veintiséis horas y veinte minutos, en promedio, viendo televisión[19].

En nuestra ciudad el 42.8% de los escolares estudiados durante los días laborables ven televisión menos de dos horas diarias, en tanto que la mayoría, 56.5%, ven más del número de horas diarias recomendadas como límite (menos de 2 horas), debiéndose destacar un importantísimo grupo de niños que representan el 4.8% que sobrepasan totalmente los límites a niveles que se podrían considerar de adicción a la televisión (más de 4 horas diarias).

TABLA 2
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN PROMEDIO DE HORAS DE TELEVISION ENTRE SEMANA Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

PROMEDIO DE TV ENTRE SEMANA	SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
< 1 HORA	160	11.4	67	35.6	227	14.2
< 2 HORAS	373	26.5	84	44.7	457	28.6
< 3 HORAS	610	43.3	28	14.9	638	40.0
< 4 HORAS	180	12.8	6	3.2	186	11.7
≥ 4 HORAS	76	5.4	1	0.5	77	4.8
NO VE	9	0.6	2	1.1	11	0.7
TOTAL	1408	100.0	188	100.0	1596	100.0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

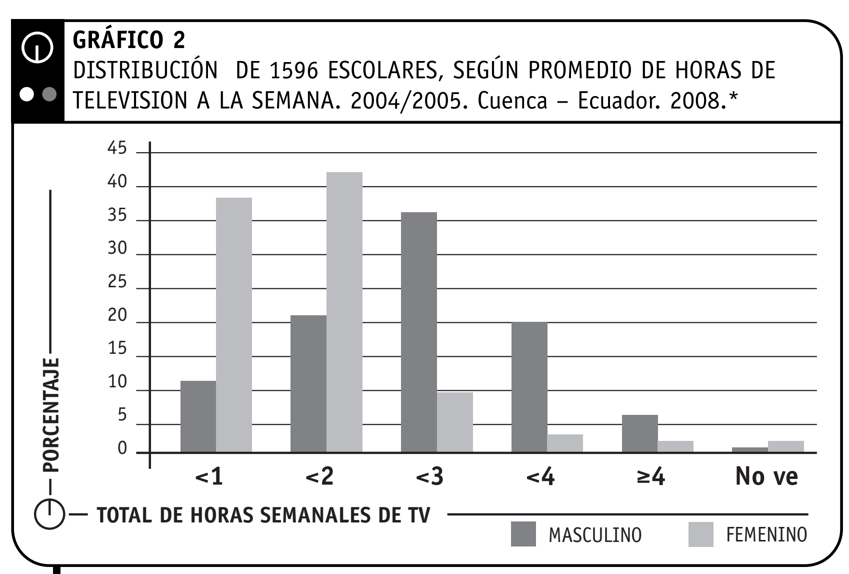


TABLA 3
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN PROMEDIO DE HORAS DE TELEVISION EL FIN DE SEMANA Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

PROMEDIO DE TV ENTRE SEMANA	SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
< 1 HORA	196	13.9	79	42.0	275	17.2
< 2 HORAS	227	16.1	46	24.5	273	17.1
< 3 HORAS	218	15.5	27	14.4	245	15.4
< 4 HORAS	349	24.8	21	11.2	370	23.2
≥ 4 HORAS	409	29.0	13	6.9	422	26.4
NO VE	9	0.6	2	1.1	11	0.7
TOTAL	1408	100.0	188	100.0	1596	100.0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

GRÁFICO 2
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN PROMEDIO DE HORAS DE TELEVISION A LA SEMANA. 2004/2005. Cuenca – Ecuador. 2008.*



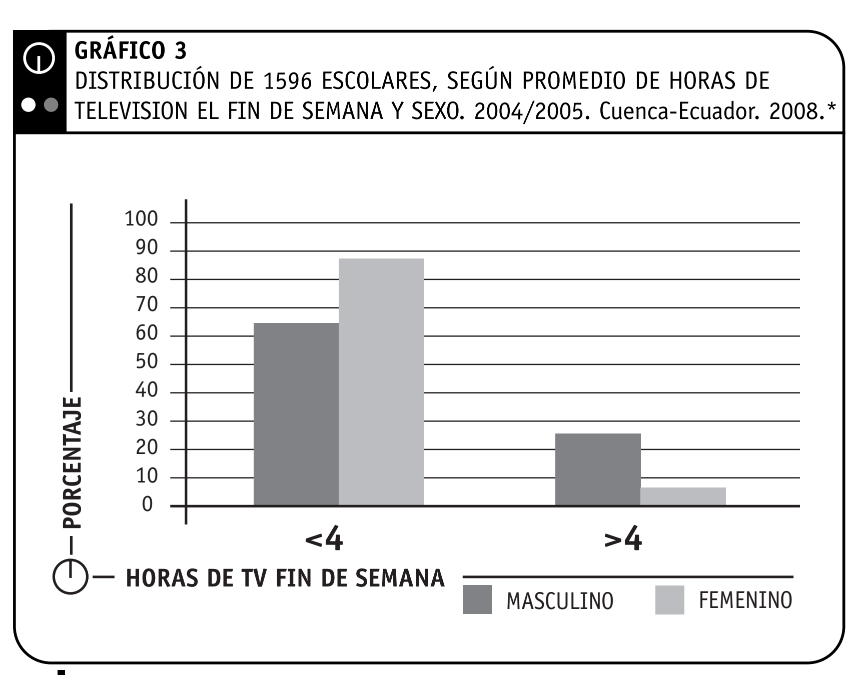
* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

TABLA 4
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN PROMEDIO DE HORAS DE TELEVISION ENTRE LA SEMANA Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

PROMEDIO DE TV ENTRE SEMANA	SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
< 4	1323	94.6	185	99.5	1508	95.1
> 4	76	5.4	1	0.5	77	4.9
TOTAL	1399	100.0	186	100.0	1585	100.0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

GRÁFICO 3
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN PROMEDIO DE HORAS DE TELEVISION EL FIN DE SEMANA Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*



* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.



TABLA 5
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN PROMEDIO DE HORAS DE TELEVISION A LA SEMANA Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

PROMEDIO DE TV ENTRE SEMANA	SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
< 4	1304	93.2	184	98.9	1488	93.9
> 4	95	6.8	2	1.1	97	6.1
TOTAL	1399	100.0	186	100.0	1585	100.0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Durante los fines de semana y los feriados, se incrementa de manera alarmante el número de horas que nuestros escolares ven televisión. El 65% ve más de 2 horas al día, llamando la atención el hecho de que el 23.2 de los niños ven más de cuatro horas diarias, lo que significa una notable disminución de las actividades físicas y recreativas cuando aparentemente más oportunidades tendrían para ellas.

Pero, además, nos preocupa un porcentaje alto de niños que ven entre 14 y 28 horas semanales de televisión y aún más otro grupo de niños y niñas que pasan frente al televisor entre 28 y 56 horas. Estos niños que constituyen el 30% de la muestra de estudio, pasan 30 horas semanales en la escuela (aproximadamente unas 25 horas en el aula), es decir una cantidad equivalente a la mitad de horas que ven televisión, siendo llamativa la gran cantidad de niños que ven la TV mientras ingieren las comidas cotidianas. Destacándose además el elevado porcentaje de niños y niñas (20.5%) que ven televisión mientras realizan sus tareas escolares.

¿QUÉ HORAS PREFIEREN VER LA TELEVISIÓN?

Al respecto destacamos algunos hechos de relevancia por su trascendencia y posibles repercusiones en la vida y bienestar de niños y niñas: El 18% de los niños y el 21% de las niñas prefieren ver la televisión durante la noche, es decir en el momento en el que los programas predominantes están orientados al público adulto, porcentaje que se incrementa durante los fines de semana y días festivos.

TABLA 6
DISTRIBUCIÓN DE 1585 ESCOLARES, SEGÚN MOMENTO EN EL QUE VE TELEVISION Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

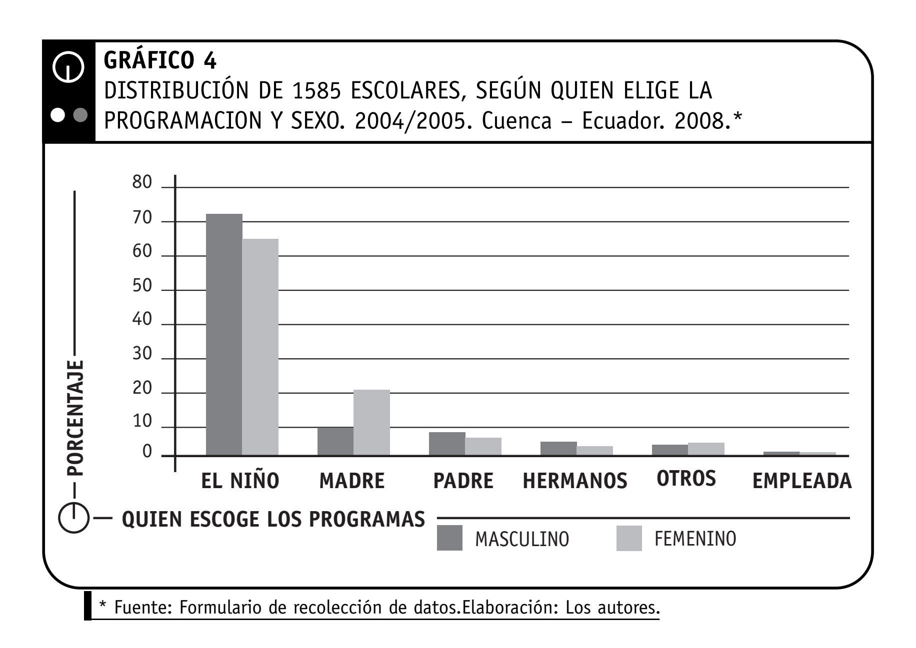
MOMENTO EN EL QUE VE TV	MASCULINO (%)	FEMENINO (%)
MAÑANA	0.4	0
TARDE	47.4	50
NOCHE	18.4	21
CUALQUIER HORA	33.8	29

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

¿QUIÉN ELIGE LOS PROGRAMAS?

En la gran mayoría de los hogares los programas los escogen los niños, conforme sugieren las estadísticas: 7 de cada 10 niños o niñas. La madre elige el programa en 20% de las ocasiones cuando se trata de las niñas, porcentaje que se reduce a la mitad cuando se trata de los niños.

Los niños y niñas que tienen televisor en su dormitorio (53% y 48.3%) aseguran que en sus hogares no existen reglas para ver



* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

televisión, además de no tener una programación adecuada, se han acostumbrado a ver la programación adulta como propia, sin distinguir entre la televisión destinada específicamente a ellos y la dirigida a adultos. A esto se suma al hecho de que los padres están cada vez menos tiempo con sus niños.

Sin embargo de lo señalado, habría que reflexionar sobre el hecho de que los niños no crecen solo con la compañía de la televisión. A su alrededor se encuentran también sus padres, amigos, familiares, abuelos, que influyen en el hábito y las relaciones que el niño establece con este medio de comunicación. Los adultos son los que deciden adquirir este aparato y los que colocan en un lugar determinado de la vida y de las relaciones de

la familia, por lo tanto de ellos depende que el televisor sea más o menos importante en la vida del niño. Los adultos son los que siempre ponen a disposición de los niños la televisión y quienes deciden cuánto tiempo pueden verla ellos.

Además, es importante considerar la actitud de los padres frente al televisor, ¿cuánto tiempo miran ellos? ¿Usan como entretenimiento nocturno? ¿Sólo después que los niños se han acostado? ¿Miran la televisión durante la cena, mientras se reúne la familia? ¿Mantienen una actitud crítica? ¿Cambian impresiones? ¿Comentan lo que están viendo?

¿QUIÉN ACOMPAÑA A LOS NIÑOS A VER LA TELEVISIÓN?

En la mayoría de ocasiones tanto niños como niñas ven la televisión solos o acompañados de sus hermanos (niños: 82%, niñas: 73.1%), y en pocas ocasiones acompañados de sus padres.

TABLA 7
DISTRIBUCIÓN DE 1585 ESCOLARES, SEGÚN CON QUIEN VE LA TELEVISION Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

CON QUIEN VE TV	MASCULINO (%)	FEMENINO (%)
HERMANOS	45.2	53.2
SOLO	36.8	19.9
PADRES	14.2	22.6
OTROS	2.7	4.3
AMIGOS	1	0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

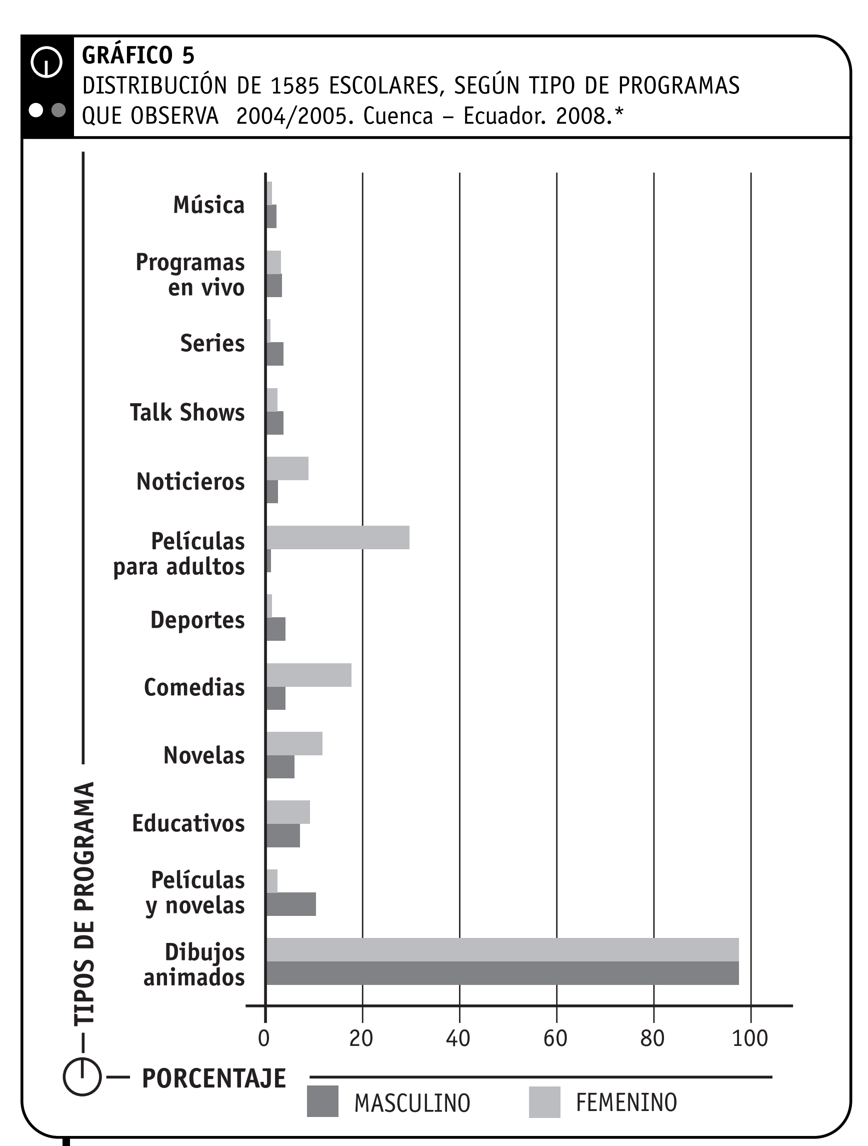
CONTENIDOS DE LOS PROGRAMAS

Estudios muestran que en los Estados Unidos los bebés de nueve meses ven un promedio de noventa minutos de televisión por día, y los niños preescolares se pasan casi cuatro horas al día frente a la televisión. "Cuando estos niños tengan 18 años de edad habrán visto un promedio de siete años de televisión. De acuerdo a la Academia de Medicina de Nueva York, los niños pasan más tiempo frente a la televisión que en la escuela y casi es la misma cantidad de tiempo que se pasan durmiendo"[20].

Pero el problema no solo constituye el tiempo que pasan frente al televisor sino en especial los programas que están observando sin ningún acompañamiento y orientación. Solo el 11% de los niños y niñas ven la televisión en compañía de sus padres, y si bien la mayoría de ellos prefieren los programas de dibujos animados (aunque varios no son para niños), existe hasta un 30% de niñas que ven y prefieren los programas para adultos, a lo que debe sumarse aproximadamente un 20% de niños que ven la televisión durante la noche.

Según diferentes expertos en el ámbito del desarrollo infantil consideran que las teleseries son dañinas en diferentes grados para el crecimiento y desarrollo de niños y niñas. Para Violeta Arancibia, sicóloga infantil de la Universidad Católica de Chile, prácticamente todas las consecuencias de la violencia en la televisión son negativas.

Frente a este panorama se requiere una conciencia social creciente acerca de los riesgos y oportunidades que ofrecen los medios actuales de comunicación.



* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Para restringir los problemas en camino, se debe promover a padres que sean partícipes del desarrollo cognoscitivo y social de sus hijos pero amoldándose a un futuro creciente y cambiante; para tal cometido se debe empezar por ser los adultos quienes tutelen la televisión.

Una educación para aprender a ver televisión ha de proponerse como objetivo el recuperar la capacidad de análisis y valoración racional como maneras de neutralizar estas influencias; un ejemplo sería en los concursos televisivos: hemos de reflexionar sobre los valores implícitos que nos están transmitiendo, como por ejemplo, el poder absoluto del dinero.

El desafío no está en prohibir la televisión sino en educar a los niños y niñas, en desarrollar en padres y madres de familia, en maestros, una conciencia crítica capaz de cuestionar y buscar su transformación en el uso. En el caso de la televisión, enseñar a los hijos en familia a ver la pantalla con argumentos, conversar y descubrir las ventajas y desventajas de su contenido. Con la propaganda, trabajar de manera similar a lo anterior y enseñar a los menores que no se puede adquirir todo, que hay que aprender a elegir de manera prudente. Incluso en algunos casos conviene explicar la situación económica de los padres.

¿POR QUÉ NUESTROS NIÑOS VEN TANTAS HORAS DE TELEVISIÓN?

El hecho de que nuestros niños y niñas vean tanta televisión no significa que les guste más que hacer otras cosas. Hay de-

terminantes de mucho más peso que sus gustos y predisposiciones.

Entre las preferencias infantiles de recreación y actividades fuera del aula, la televisión NO ocupa el primer lugar en nuestro estudio; solo un 10% afirmó que prefiere ver la televisión mientras la mayoría se inclina por el juego, el deporte, las tareas escolares y del hogar.

Sin embargo, la mayoría de niños y niñas parecen no tener otra alternativa durante las tardes y aún las noches: "porque en la televisión se ve y se oye todo", "porque es más divertido y está en la casa", "porque es más fácil entender", "porque puedo ver películas sin pagar nada", "porque como no me dejan salir a la calle, es la única distracción que tengo".

Aunque se ha sugerido que la televisión oscurece sus vidas al ofrecerles tal cantidad de emoción y brillantez en la pantalla, aunque de alguna manera la televisión estimula el aislamiento y una forma de vida privada en el reino de la fantasía, a pesar de que la televisión representa una forma de comportarse esencialmente pasiva algo a lo que el niño se siente entregado, algo que se hace para él y que no le exige el tener que trabajar, ni qué pensar, ni qué pagar por ello, la realidad es que a la mayoría de niños y niñas no se les ofrece ninguna otra opción de recreación, juego, y aprendizaje.

Las diferencias observadas en la distribución del consumo de televisión en los días laborables y fines de semana sugieren que dicho consumo está determinado por las jornadas de trabajo y actividades productivas de los padres, y por la ausencia de ofer-

ta de actividades recreativas y formativas para los niños y niñas pertenecientes al conglomerado social bajo. Así durante los fines de semana baja drásticamente el número de niños que ven televisión, pero se eleva ostensiblemente el número de horas de aquellos que no tienen otra opción de recreación. Solo el 47% ve televisión durante el fin de semana existiendo un 15% de estos que ven hasta 16 horas al día de televisión; es decir, duerme poco y apenas tiene tiempo para alimentarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quizhpe, A. "Recreación, Juego y Cultura." Facultad de Ciencias Médicas Universidad de Cuenca. Gráficas Hernández, 2001
2. Getino, O. "Cine y Televisión en América Latina". Rev. Mad. 2(2)120-221. Universidad de Chile, Mayo 2000.
3. Medina, C. Reportaje: "Influencia de la televisión en los niños." Website: www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_s_medios-comunic_y_anorexia
4. Medina C.. IBIDEM
5. Getino, O. Op. Cit. 120-221.
6. Quizhpe Arturo, Op. Cit. 32-45

7. Sosa Ávila, L. Miguel. "Los niños y la televisión". Universidad Industrial de Santander – UIS, 2004 Website: http://www.encolombia.com/medicina/pediatria/pediatria38303-losninos.htm.
8. Rojas, K.. " El juego es un recurso educativo." Psicología del infante. Rev. Biblio. Módulo IV. UMACH, 2005 Website: http://www.educacioninfantil.com/displayarticle1.html
9. Pérez, C.L. y Cols " ¿Por qué los niños ven Televisión?" Determinación de hábitos televisivos en niños de 6 a 8 años. Hospital Militar "Dr. Carlos Arvelo". 1998 Caracas. Website: http://www.intec.edu.do/~cdp/docs/porqueventelevision.html.
10. Gómez Alonso, M. T y cols. "Influencia del sedentarismo en las desviaciones raquídeas de la población escolar de león." Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte, Nº 8, ISSN: 1577-0354, 2002 Website: http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/SED1.html
11. Vilches, L. "La televisión: los efectos del bien y del mal". Edt. Paidós. Barcelona – España (1993)
12. Donas, S. "Televisión y violencia: Su impacto sobre niños y adolescentes" 1998 Website: www.psych.med.umich.edu/web/aacap/
13. Espiño, I. "La televisión infantil, un problema de salud pública" Rev. Electrónica Mundinteractivos S.A. 2006 Website: http://elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/2006/04/04/pediatria/1144160410.html
14. González, Ma. del C. "Niño, Televisión y Videojuego: ¿Qué clase de adulto estamos creando? Fundación Crecer jugando Website: http://www.crecerjugando.org/estudios.html
15. Gómez Alonso, M. T y cols. Op. Cit.
16. Tirado Altamirano, F. y cols. "Influencia de los hábitos televisivos infantiles sobre la alimentación y el sobrepeso". 2005. Rev Cubana Enfermer v.20 n.3 Ciudad de la Habana, ISSN 0864-0319, Website:http://scielo.sld.cu/scielo.php?Pid=S0864-03192004000300006&script=sci_arttext.
17. Olivares S, y cols. "Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares en escolares de 5º a 8º de básica ", 2003. Rev Chil Nutr Vol. 30, Nº1. ISSN 0717-7518.Website:http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182003000100005&script=sci_arttext.
18. Klesges R.; Sheltom M.; Klesges L. " Effects of television on metabolic rate: potencial implications for children obesity."1993 Pediatrics; 91:281-286.
19. Esteinou, M.. "Televisión Nacional y Globalización Cultural." Universidad de Xochimilco. México D.F. 2005.
20. Thorpe, S.; Shaklee, H. Tome control del control remoto y apúntelo hacia un tiempo familiar exitoso. Extensión de Cooperación de la UI. Oneida, 2004

CAPÍTULO 2

Televisión y estado nutricional

Aquellos días en los que los niños pasaban jugando la mayor parte del tiempo fuera de la casa, han quedado atrás.

La vida en el vecindario se ha convertido en una pesadilla para los padres y madres de familia a consecuencia de la inseguridad, la violencia y el peligro. De esta manera, los niños se han convertido en buenos consumidores de los alimentos chatarra promovidos por la televisión y entregados por sus padres como estímulos para su obediencia.



ESTUDIO EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE CUENCA

En una muestra constituida por 1596 escolares de clases y capas sociales pertenecientes al conglomerado social bajo de la ciudad de Cuenca, comprendidos entre 8 y 13 años de edad, encontramos que los padres son los responsables económicos en cinco de cada diez familias (51.0%); un porcentaje significativo de mujeres son jefes de hogar y responsables del mantenimiento de los niños y niñas (11.5%); en otras familias tanto el padre como la madre de familia (34.0%) constituyen el sustento económico de la familia, y en un porcentaje pequeño (2%) los niños sobreviven gracias a sus amigos y parientes.

Los responsables económicos de las familias de los niños y niñas estuvo integrada por trabajadores de talleres de artesanía (14.9%), empleados de servicios públicos (18.4%) y mantenimiento (7.3%), comerciantes informales (9.7%), pequeños productores agrícolas (4.8%), subempleados (14.6%), destacándose además que un porcentaje significativo de los jefes de hogar han migrado hacia distintos países en búsqueda de trabajo (18.4%).

Los responsables económicos de los niños y niñas de la población de estudio tenían bajos salarios que no alcanzaban a cubrir en la mayoría de los casos la canasta básica. En efecto, el

73.4% gana salarios inferiores a 350 dólares, con los cuales se tienen que cubrir las necesidades de supervivencia, en promedio de 5 ± 1.6 personas que conforman la familia.

Sin embargo, la situación del resto de familias es más compleja y quizás más grave pues viven la incertidumbre de un ingreso diario, producto del "azar" del desempleo o subempleo permanente.

En estos grupos de niños y niñas, los promedios de peso, estatura, perímetro braquial y pliegue cutáneo tricipital según edad y sexo mostraron notables diferencias con los parámetros de referencia recomendados por la Organización Panamericana Sanitaria, (Tablas y Gráficos del Instituto Nacional de Ciencias y Estadísticas de los Estados Unidos, INCHS) e inclusive con otros estudios nacionales. Algunos de estas medias, caen alarmantemente por debajo de los límites inferiores y la tendencia se agrava a medida que aumenta la edad. Esto sucede en ambos sexos, especialmente con los promedios de estatura para edad, siendo muy significativas las diferencias desde el punto de vista estadístico.

DESNUTRICIÓN "PASADA" O DESNUTRICIÓN CRÓNICA

La evaluación nutricional de los niños y niñas de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz, mostró que solamente 4 de cada 10 niños y niñas, presentaron un porcentaje de adecuación de estatura a la media de la población de referencia mayor al 95%, siendo clasificados como eutróficos. En tanto, la mayoría de los integrantes de la población de estudio, esto es, seis de cada diez niños y niñas, presentaron compromiso de su estatura con

relación a la edad, siendo clasificados como portadores de desnutrición crónica o pasada. Constatamos 4.2% de desnutrición crónica grave, 12.5% de desnutrición crónica moderada y 44.1% de desnutrición crónica leve. Se observó tendencia a mayor frecuencia de baja talla según edad, en la población de niños con relación a las niñas, sin embargo dichas diferencias no fueron significativas desde el punto de vista estadístico. El 57.4 % de los niñas y 62.5% de los niños, presentaron detención de su crecimiento físico expresado en talla baja.

TABLA 8
DIAGNÓSTICO DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN GÉNERO Y ADECUACIÓN ESTATURA/EDAD DE LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARÍZ CRESPO. CUENCA 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

ESTADO NUTRICIONAL	MASCULINO (%)	FEMENINO (%)
EUTRÓFICO	37	43
D. LEVE	46	40
D.MODERADA	14	10
D. GRAVE	3	7

Chi cuadrado: 4,56 p: 0,20

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES

Generalmente se considera que un niño tiene sobrepeso cuando pesa por lo menos un 10% más que el peso recomendado para su estatura de acuerdo a su edad y sexo. También, se puede evaluar el estado nutricional actual a través del índice de masa corporal (IMC). Este se calcula (peso en kilogramos sobre la talla)

para cada niño y a partir de él, se efectúa la clasificación de acuerdo con las normas de la OMS[1, 2 ,3, 4].

TABLA 9
CLASIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

CLASIFICACIÓN	IMC (KG/M2)
Rango Normal	19 - 24.9
Delgadez	< 19
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad grado I	30 - 34.9
Obesidad grado II	35 - 39.9
Obesidad grado III	=/>40

En general se habla de sobrepeso cuando en la tabla del IMC se encuentra en el percentil 85-95 y obesidad cuando el percentil de IMC se encuentra por encima del percentil 95 o dos desviaciones por encima de la media para su edad.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

La medición del índice de masa corporal (IMC), es recomendado por la Organización Mundial de la Salud, como indicador básico para las evaluaciones colectivas del estado nutricional[5, 6, 7,8]. El IMC se considera necesario para evaluar poblaciones, ya que es un buen predictor del estado nutricional de los individuos[9, 10, 11].

La obesidad comúnmente comienza en la infancia entre las edades de 5 a 6 años y durante la adolescencia. Los estudios han demostrado que el niño que es obeso entre las edades de 10 a

13 años tiene un 80% de probabilidad de convertirse en un adulto obeso[12, 13].

Las causas de la obesidad son complejas e incluyen factores genéticos, biológicos, culturales y del comportamiento. Básicamente la obesidad ocurre cuando una persona come más calorías que las que el cuerpo quema. Si un padre es obeso, hay un 50% de probabilidad de que los niños sean también obesos. Sin embargo, cuando ambos padres son obesos, los niños tienen un 80% de probabilidad de ser obesos. Aunque algunos desórdenes médicos pueden causar la obesidad, menos del 1% de todos los casos de obesidad son causados por problemas físicos. La obesidad en los niños y adolescentes puede estar relacionada con[14, 15, 16]:

- Hábitos inadecuados de alimentación;
- "Sobrecoger" o perder la capacidad para parar de comer (binging);
- Falta de ejercicio (ejemplo: niños que se pasan acostados en el sofá mirando televisión);
- Historial de obesidad en la familia;
- Enfermedades: problemas endocrinológicos o neurológicos;
- Medicamentos (esteroides y algunos medicamentos siquiátricos);
- Cambios en la vida que les causan mucho estrés (separaciones, divorcio, mudanzas, muertes, abuso);
- Problemas familiares o de los padres;

- Baja autoestima;
- Depresión u otros problemas emocionales;
- Tiempo mayor de 3 horas viendo la televisión.

EL SOBREPESO COMO FACTOR DE RIESGO EN LA VIDA DE LOS MENORES

La obesidad o exceso de grasa en el cuerpo de los niños es causa de preocupación, pues aumenta el riesgo de enfermedades durante la infancia y la edad adulta. Los niños con sobrepeso también tienen una probabilidad alta de continuar siendo obesos cuando sean adultos y desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, tales como hipertensión, diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y problemas psicosociales, debidos al rechazo de la sociedad a los individuos obesos(17). Es por esto que es importante comprender las causas de las tendencias recientes en América Latina, Estados Unidos y otros países hacia un aumento en la obesidad en niños.

Un estudio de menores puertorriqueños que residen en la ciudad de Hatford, Connecticut, donde el 62% de los infantes hispanos viven bajo condiciones de pobreza, demostró que los niños obesos tuvieron una presión sanguínea significativamente más alta al momento del estudio que los niños sin obesidad y una probabilidad más alta de haber padecido de diarreas e infecciones del oído durante el año anterior(18, 19).

Los hallazgos también indicaron que los niños obesos tenían una alimentación menos saludable, eran más sedentarios y veían

televisión por más horas. En general, los niños veían 24 horas de televisión por semana en promedio y una hora extra de televisión aumentó el riesgo de obesidad en 86%.

Los resultados de varios estudios sugirieron que estamos frente a un nuevo problema de salud colectiva que afecta a niños y niñas con todas sus consecuencias y secuelas, un fenómeno de la "modernidad", caracterizado por el cambio en los patrones de vida y comportamiento, por una tendencia acentuada a vivir en el aislamiento, por el incremento de consumo de alimentos "chatarra" ricos en grasas saturadas, aumento de las situaciones de estrés, violencia y disminución de las opciones recreativas, de actividad física y deportes, tanto formales como informales y que afectan diferencialmente a los grupos y clases sociales.

Entre los factores que explican el aumento del sobrepeso y obesidad en los escolares y adolescentes se menciona reiteradamente el tiempo que ven televisión, asociado a una disminución de su actividad física, un menor gasto energético basal y una inadecuada ingesta alimenticia.

Los resultados del estudio en la Unidad Educativa Abelardo Tamariz permitieron identificar un importante grupo de niños y niñas con malnutrición por exceso: 20.1% de los escolares de 8 a 13 años presentaron significativo incremento de peso y acumulación de grasa, siendo clasificados como portadores de sobrepeso y obesidad por ubicarse por encima de los percentiles correspondientes según el índice de masa corporal, como puede apreciarse en el Tabla 10.



TABLA 10
DIAGNÓSTICO DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y GÉNERO DE ESCOLARES. CUENCA 2004-2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

DIAGNOSTICO	SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
DELGADEZ	8	7.9	16	8.5	24	8.3
NORMAL	77	76.2	129	68.9	206	71.5
SOBREPESO / OBESIDAD	16	15.8	42	22.4	58	20.1
TOTAL	101	100.0	187	100.0	288	100.0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Si bien la prueba de Chi cuadrado, al considerar la distribución del estado nutricional según género no reveló diferencias significativas; sin embargo, al comparar la prevalencia de sobrepeso se evidenció una tendencia significativamente mayor de los niños a presentar sobrepeso con relación a las niñas (niños: 17.6%, niñas: 10.8%, p=0.005), no así la prevalencia de obesidad que fue prácticamente igual en ambos sexos (alrededor del 5%).

La media del porcentaje de adecuación de peso para edad así como la correspondiente a estatura para edad y sexo, no presentaron diferencias de importancia. Sin embargo, cabe destacar el hecho de que la media del porcentaje de adecuación de peso tiende a estar por encima del 90% con una desviación típica del 16.8; en tanto que la media de adecuación de la talla para edad y sexo está por debajo del límite considerado normal (95%), mostrando que en su conjunto tanto niños como niñas presentan las secuelas de la privación nutricional temprana expresadas a través de baja estatura, mientras el peso se incrementa a ex-

pensas de la disminución de la actividad y posiblemente con los cambios de los hábitos alimenticios.

TELEVISIÓN Y OBESIDAD

En la actualidad se considera que la falta de ejercicios y el consumo de una dieta rica en grasas y calorías constituyen las causas principales para que el 16% de niños y 33% de las niñas norteamericanas sufran por exceso de peso, circunstancia que se asocia a 300 mil muertes con un costo de 100 mil millones de dólares. El nuevo "estilo de vida" hace que la mayoría de las actividades familiares giren alrededor de la televisión, de los juegos de video y la comida de preparación rápida, costumbres que han determinado una verdadera epidemia de obesidad infantil[20].

En los países ricos, el exceso de peso afecta especialmente a los pobres. Según la Asociación Americana del Corazón, en los Estados Unidos hay más niños latinos gordos que de otros grupos raciales, como blancos y afroamericanos. Los niños latinos obesos alcanzan un 17.4% y los niñas un 13.7% Existen diferentes factores que promueven la obesidad entre latinos: cambios de hábitos alimentarios, consumo de grandes cantidades de pan dulce, galletas ricas en grasa saturadas, hamburguesas, papas fritas, tortillas, bebidas gaseosas y falta de consulta de las etiquetas de los alimentos para elegir los que contienen menor grasa y calorías.

La mayoría de niños y niñas pasan inactivos prolongados períodos, asisten durante la mañana o a veces la tarde a la escuela,

luego son sometidos al encierro de sus habitaciones. Hay cambios importantes en los hábitos alimenticios de la familia, vida de alta tensión, ansiedad infantil provocada por problemas familiares, baja autoestima, maltrato y depresión. Los días en los que los niños pasaban jugando la mayor parte del tiempo fuera de la casa, han quedado atrás. La vida en el vecindario se ha convertido en una pesadilla para los padres y madres de familia a consecuencia de la inseguridad, la violencia y el peligro. De esta manera, los niños se han convertido en buenos consumidores de los alimentos chatarra, promovidos por la televisión y entregados por sus padres como estímulos para su obediencia.

¿POR QUÉ SE INCREMENTA LA OBESIDAD, CUÁL LA RELACIÓN CON LA TELEVISIÓN?

El tiempo dedicado a ver televisión ha sido considerado por algunos estudios como factor de riesgo para problemas músculo-esqueléticos y enfermedades cardiovasculares. A pesar de que la evidencia relativa a la asociación entre tiempo dedicado a ver televisión y obesidad no es aún concluyente hay razones para pensar que sí existe. Aunque los factores genéticos juegan un papel importante en el surgimiento de la obesidad, se postula que ocurre cuando la ingestión de energía es mayor que el gasto energético. Desde esta perspectiva, hay al menos tres mecanismos por medio de los cuales el tiempo dedicado a ver televisión como forma de inactividad física puede relacionarse con la obesidad.

En primer lugar el tiempo dedicado a ver televisión, en su mayoría con excepción del caso de los niños pequeños, es tiempo de reposo en el cual el gasto energético es bajo. En segundo lu-

gar, la inactividad ocupa tiempo que bien podría utilizarse en forma de actividad física que implica un gasto mayor de energía. Por último, es costumbre consumir golosinas mientras se ve televisión, aumentando la ingestión de energía.

En Estados Unidos, diversos estudios han estimado que los niños destinan 21 a 22 horas semanales a mirar televisión, de las cuales alrededor de 3 horas corresponderían a publicidad de alimentos. En un 91% de los casos, esta publicidad se refiere a alimentos con un elevado contenido de grasa, azúcar o sal. Adicionalmente, estudios en niños de 4º a 5º grado han observado que, independientemente de su sexo, capacidad de lectura, factores étnicos, ocupación de los padres y nivel educacional de éstos, la televisión correlacionaba positivamente con conceptos erróneos sobre los alimentos y la nutrición y con los malos hábitos alimentarios. Se ha indicado además que existe una correlación entre la elección de alimentos de niños de 3 a 8 años y la publicidad de esos alimentos por televisión[21, 22, 23].

En España, el 27% de la población pediátrica sufre de sobrepeso. En Europa padecen obesidad casi el 14% de los niños y jóvenes de entre 2 y 24 años. El 16.1% de niños entre 6 y 12 años sufren de sobrepeso en España. La televisión es culpable por dos razones. De un lado, porque su publicidad fomenta entre la población infantil el consumo de productos insanos que favorecen la obesidad de los pequeños. Los niños de entre cuatro a 12 años pasan cada día unas dos horas y media frente al televisor, según datos del Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC), lo que supone el impacto de unos 54 anuncios publicitarios de media, la mayor parte de ellos sobre alimentos y bebidas. Por otra parte, por-

que la práctica de estar sentados frente a la pantalla va en detrimento de las prácticas saludables de juego y ejercicio físico[24].

El mayor consumo televisivo (4,5 horas/diarias) encontrado en los niños con obesidad grave, también ha sido demostrado por otros autores. Así Gortmaker et al, observaron que niños y adolescentes que ven la televisión más de 5 horas diarias tienen una incidencia de obesidad 8,3 veces mayor que los que ven menos, mientras que para Diezt et al, por cada hora de incremento de ver la televisión la prevalencia de obesidad entre los adolescentes aumenta el 2%[25, 26, 27].

Se ha insistido que hasta un 29% de casos de obesidad podría evitarse si se redujese el tiempo de televisión de 1 hora diaria. Por cada hora dedicada al deporte se ve una hora menos al día de televisión, lo que confirma la importancia que tiene la televisión en impedir el desarrollo de cualquier actividad física, favoreciendo el sedentarismo y la obesidad.

Recientemente se han confirmado estos datos en niños americanos, de forma de que los que ven 4 horas al día o más de televisión presentan una mayor cantidad de grasa corporal que aquellos que la ven menos de 2 horas. Así mismo se ha demostrado que el número de horas televisión constituye un buen índice de predicción de hipercolesterolemia infantil. En definitiva, el menor consumo televisivo aumentará la probabilidad de un mayor tiempo en actividades de mayor gasto energético.

En nuestro universo de estudio, observamos que el 70% de los niños y niñas consumen golosinas y alimentos chatarra anunciados en la TV, 20% presenta sobrepeso, existiendo una tendencia a ma-

yor porcentaje de adecuación de la media de población de referencia (INHC), tanto en peso como en el índice de masa corporal y pliegue cutáneo tricipital; sin embargo, no existió correlación entre el número de horas promedio/día de ver televisión e incremento de obesidad. En efecto, las diferencias observadas en la frecuencia de obesidad y sobrepeso entre los niños y niñas que ven más de 4 horas diarias de televisión y los que ven menos no fueron significativas desde el punto de vista estadísticos, sugiriendo la existencia de otras determinantes entre las que pensamos debería profundizarse el estudio en las de orden socio-económico, hábitos y calidad de alimentos a los que tienen acceso los grupos de niños afectos o no de sobrepeso y obesidad.

Si quieres que tus adolescentes consuman más frutas y vegetales apaga el televisor. Este es el mensaje de un nuevo estudio que reflejó que mientras mayor es el tiempo que los adolescentes observan televisión, menor es su consumo de frutas y vegetales. "A medida que mirar la televisión se incrementó con el tiempo, esto se asoció con disminución adicional en el consumo de frutas y vegetales", indicó la autora del estudio Renne Bonyton-Jarrett, investigadora de la escuela médica de Harvard.

ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES Y CONSUMO DE TELEVISIÓN

El promedio de horas/día de consumo de televisión no presentó variaciones de importancia según sexo tanto durante los días la-

borables, los fines de semana, como durante la semana en su conjunto. Sin embargo, por la importancia que tiene no solo para este estudio sino también de manera especial para la vida emocional y física de nuestros niños presentamos la distribución general de consumo de horas de televisión en niños y niñas en la que podemos ver un significativo grupo de niñas (23.7%) y niños (27.8%) que ven entre 2 y 4 horas diarias de televisión, y además un grupo que representa el 4.5% de la muestra que ve más de 4 horas diarias de televisión, llegando en dos casos a 7 y 8 horas diarias respectivamente (Gráfico Nº 6).

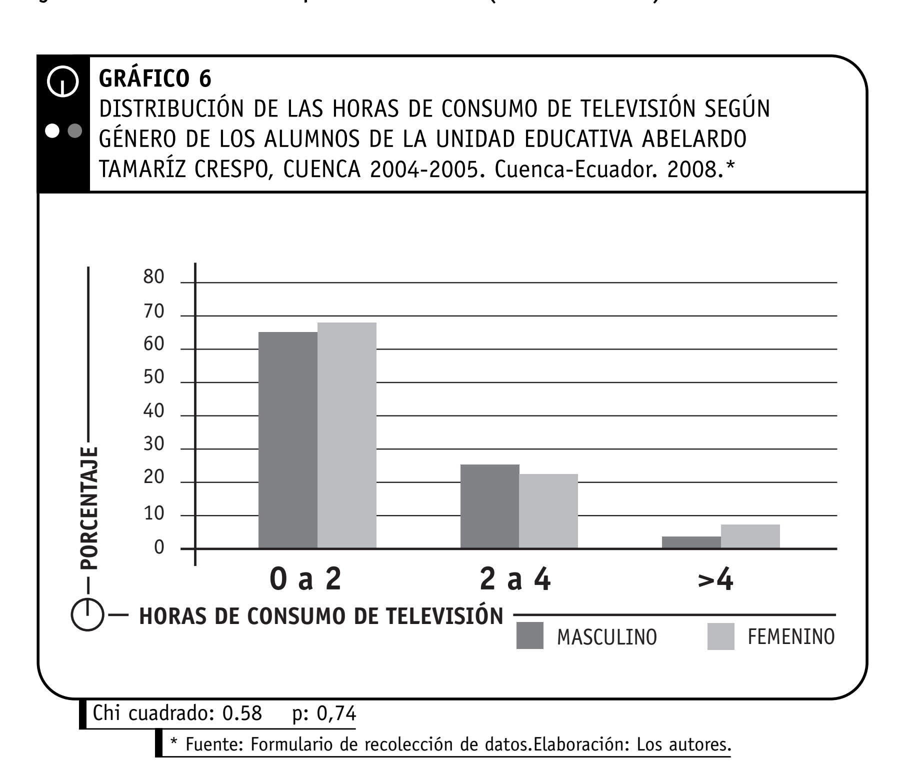


GRÁFICO 6
DISTRIBUCIÓN DE LAS HORAS DE CONSUMO DE TELEVISIÓN SEGÚN GÉNERO DE LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARÍZ CRESPO, CUENCA 2004-2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

Chi cuadrado: 0.58 p: 0,74

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Al analizar la distribución del estado nutricional según el promedio de horas/día/televisión no encontramos asociación estadística, como tampoco fue significativa la relación entre sobrepeso-obesidad y consumo de alimentos mientras se observa televisión (Gráfico Nº 7).

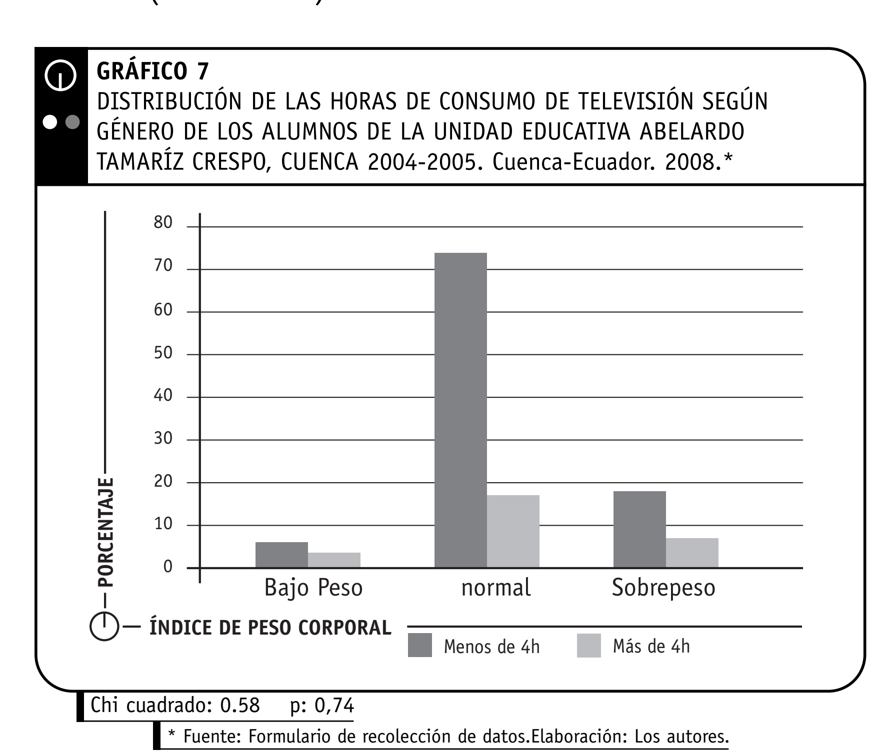


GRÁFICO 7
DISTRIBUCIÓN DE LAS HORAS DE CONSUMO DE TELEVISIÓN SEGÚN GÉNERO DE LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARÍZ CRESPO, CUENCA 2004-2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

Chi cuadrado: 0.58 p: 0,74

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Sin embargo, sí apreciamos una tendencia a sobrepeso y obesidad entre los niños y niñas que pasan más tiempo frente al televisor:

- Los niños y niñas con bajo peso ven 1.5 horas de televisión al día, los clasificados como normales 1.9 horas, y los con sobrepeso u obesidad 2.4 horas/día de televisión (Tablas 11 y 12).

- Los niños y niñas que ven menos de 4 horas de televisión al día presentan una media del porcentaje de adecuación de peso para edad de 91.7% en tanto aquellos y aquellas que ven más de cuatro horas, tienen 97.1% de adecuación de peso para edad.

TABLA 11
ESTADO NUTRICIONAL ACTUAL SEGÚN MEDIA DE HORAS/CONSUMO/DÍA/TELEVISIÓN EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARIZ CRESPO, CUENCA 2004-2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

ESTADO NUTRICIONAL	NUMERO	MEDIA	DS
BAJO PESO	24	1.5	0.8
NORMAL	206	1.9	1.2
SOBREPESO / OBESIDAD	58	2.4	1.3

p: 0,1197

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

TABLA 12
MEDIA DEL PORCENTAJE DE ADECUACIÓN DE PESO PARA EDAD SEGÚN HORAS PROMEDIO/DÍA DE TELEVISIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARIZ CRESPO, CUENCA 2004-2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

HORAS DE TV	NUMERO	MEDIA	DS
< 4	264	91.7	16.2
> 4	24	97.1	17.4

T: 1.5512 p: 0,1220

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

PUBLICIDAD, CONSUMO DE ALIMENTOS Y TELEVISIÓN

"Se considera consumo al uso de los bienes creados mediante la producción". Los economistas suelen considerar que el consumo es el final del proceso productivo, el objetivo por el que se lleva a cabo toda producción[28, 29].

La publicidad hace que compremos bienes materiales y con eso creemos superar nuestras frustraciones, problemas e insatisfacciones. La publicidad hace que creamos que necesitamos adquirir algún objeto y que vamos a conseguir elevar nuestro nivel de vida y ser más felices.

La influencia de la publicidad en los niños es muy fuerte y puede considerarse como un instrumento peligroso, ya que crea apetencias y necesidades que no corresponden con la edad del niño o del adolescente y que, en la mayoría de los casos, no podrá satisfacer[30].

El efecto hipnótico que tiene sobre la corteza cerebral, la condensación de imágenes y sonidos, colores atractivos y la repetición de los mensajes publicitarios, reúnen las condiciones para llamar la atención de los niños a los cuales van dirigidos la mayoría de los anuncios comerciales.

La publicidad tiene como objetivo estimular el deseo y la necesidad de consumir, y los niños y jóvenes representan una importante cuota del mercado abusando de las limitadas capacidades de análisis y raciocinio de éstos y su natural credibilidad.

Los comerciales de TV proyectan estereotipos en relación con aspectos sociales, raciales, culturales. El 45% de los niños piden

productos anunciados en la TV y los usan, el 47% de los casos creen como verdaderos todos los mensajes que ven, aunque el 70% de los comerciales contienen información engañosa [31, 32, 33].

NIÑO CONSUMIDOR: APRENDIZAJE E INFLUENCIAS

El hogar constituye el contexto donde el niño recibe la publicidad televisiva; por eso resulta lógico que la relación entre publicidad y familia sea un tema tratado en esta área de estudio. En este ámbito, es importante conocer la relación niño-familia a través del estudio de la influencia que el niño ejerce en el consumo. No solo se trata de identificar cómo los padres educan a los hijos en su condición de consumidores, sino cómo el niño influye en las compras del hogar. Tomando como punto de partida que la publicidad es la principal información que reciben los niños, la medida de su influencia depende de circunstancias como la edad, calidad y condición del producto, nivel socio-económico.

Las relaciones padres-niño-televisión están abiertas a posibles conflictos en el ámbito del hogar. La televisión plantea situaciones conflictivas que son motivos de diversos análisis: tipo de productos, frecuencia con la que aparecen, reacciones de los niños ante la negativa a la petición, argumentos utilizados por los padres, proceso de aprendizaje del niño que le lleva a evitar conflictos en futuras peticiones.

El niño recibe, capta, y consume anuncios de televisión de acuerdo con las condiciones de edad, sexo, ambiente[34].

El bombardeo publicitario que soportan los niños tiene repercusiones claras en ellos: consumismo compulsivo, pautas de jue-

gos definidos por los contenidos publicitarios, identificación con determinados papeles sociales, o identificación con modelos de éxito social. Recientemente ha sido motivo de preocupación social la posible influencia de los medios en el desarrollo de trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa y la bulimia en las adolescentes.

La incorporación del niño en el mercado de bienes y servicios es, hoy en día, un hecho indiscutible. El niño es consumidor, como mercado primario con posibilidad de hacer compras con dinero propio, como sujeto de influencias cuando sus preferencias inciden en el consumo o gasto ajeno y, por último, como mercado futuro cuando adquiere determinados conocimientos y actitudes sobre marcas y productos que todavía no están a su alcance.

De allí que la aparición creciente de artículos infantiles tales como ropa, videos, productos comestibles, ofertas bancarias, viene acompañada de campañas publicitarias que tienen como objetivo principal este tipo de público y por lo tanto pueden ser definidos como publicidad infantil. Ésta puede provocar en el niño, entre otros, los siguientes efectos: modificación de sus actitudes y valores a corto o largo plazo, realización de peticiones a otras personas como los padres o los iguales, influencia en las elecciones del niño y en su comportamiento de compra[35].

Los niños son el público más indefenso ante la persuasión publicitaria, siendo el grupo más fácilmente "atacable" por los expertos publicitarios. Su importancia desde el punto de vista económico radica en la perspectiva de constituirse en futuros consumidores y además por la influencia que pueden ejercer condicionando las compras de sus padres.

PUBLICIDAD, CONSUMO DE ALIMENTOS Y TELEVISIÓN

Al preguntar a 1596 niños y niñas si el día anterior a la entrevista consumieron alimentos mientras veían televisión, 82% respondieron afirmativamente. De cada 10 niños y niñas, siete habían consumido golosinas, tales como: chicles, chocolates, chupetes, caramelos, Chitos, Ruffles, Doritos, Tangos; uno había consumido comida chatarra: pizza, pollos fritos (KFC), hamburguesas; uno comida preparada: seco de carne; y uno, productos lácteos: leche, yogurt o queso; sin que hayan constatado diferencias importantes según género.

Cabe señalar que cerca de la mitad de las niñas y 28% de los niños contestaron que habían consumido alimentos que anuncia la televisión.

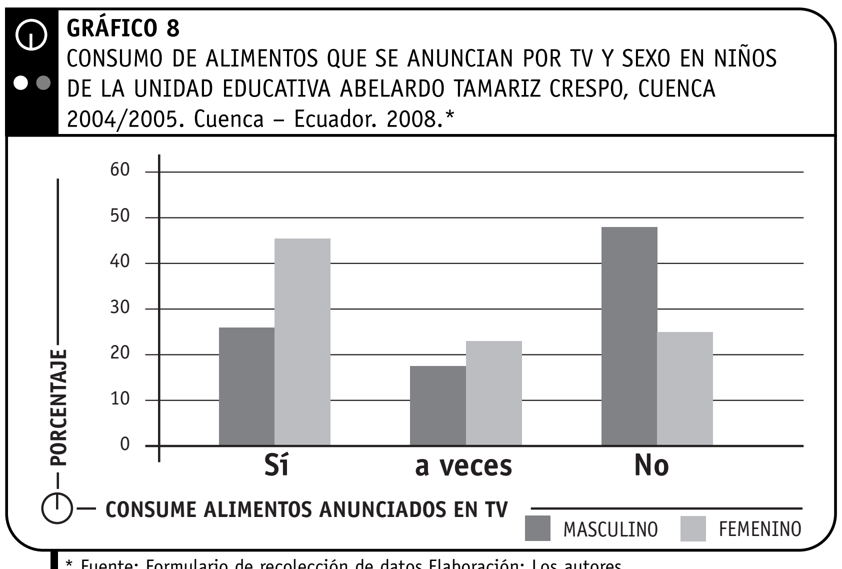


GRÁFICO 8
CONSUMO DE ALIMENTOS QUE SE ANUNCIAN POR TV Y SEXO EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARIZ CRESPO, CUENCA 2004/2005. Cuenca – Ecuador. 2008.*

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.



TABLA 13
TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARIZ CRESPO, CUENCA 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

TIPO DE ALIMENTOS	MASCULINO (%)	FEMENINO (%)
COMIDA CHATARRA	88.4	64.2
COMIDA ENLATADA	6.4	0.7
GOLOSINAS	87.8	94.8
COMIDAS PREPARADAS	63.8	68.7
JUGOS ARTIFICIALES	48.1	11.9
JUGOS NATURALES O FRUTAS	0.4	3
OTROS	14.3	0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Los niños que ven más de dos horas la televisión al día consumen una mayor cantidad de calorías y son propensos al sobrepeso, según estudios de la Escuela de Salud Pública de Harvard y de la Universidad de Michigan. Las conclusiones del primer estudio señalaron que el consumo alimentario de los niños estaba influenciado por la televisión, por lo que la reducción del tiempo de televisión era el mejor sistema para reducir el exceso de consumo energético. Por su parte, el segundo estudio concluyó que el 5.5% de los niños tenían un sobrepeso al inicio del estudio, un 5.8% a los tres años y un 10% a los cuatro años y medio, por lo que los niños expuestos durante más de dos horas fueron más propensos a desarrollar sobrepeso que aquellos que la vieron menos tiempo.

La publicidad también influye de forma importante. De los miles de anuncios que ven los niños al año en televisión, dos terceras partes son sobre alimentos con elevado contenido en calorías, grasas, colesterol, azúcar y sal, induciendo al consumo de este tipo de alimentos[36].

Se ha demostrado que por cada hora de incremento de visión de la TV, aumenta la prevalencia de obesidad, tanto en niños como en adultos, convirtiéndose el hecho de ver televisión en un buen predictor de obesidad. La visualización de la TV favorece, además, la aparición de graves trastornos del comportamiento alimentario como la anorexia y la bulimia nerviosa, especialmente cuando se ve de forma poco crítica cierta programación que tiende a fomentar una obsesión social por el culto a los cuerpos esbeltos y perfectamente modelados, pero que paradójicamente facilita el sedentarismo y el consumo de alimentos muy energéticos[37, 38].

En otros estudios se ha observado un incremento de peso en el 20% de los niños que ven TV. La incidencia de obesidad es 8.3 veces mayor en los que ven más de 5 horas al día de TV comparados con los que ven menos de dos horas y se pudiera reducir la obesidad en 29% si se redujese el tiempo de ver TV a 1 hora a la semana. También se ha demostrado el mayor consumo televisivo en niños con obesidad grave (45 horas/semana). De tal forma que por cada hora que se incrementa la exposición aumenta la prevalencia en 2%. El número de horas de TV es un índice de predicción de hipercolesterolemia infantil. Los factores que pueden determinar la obesidad en los niños con hábitos televisivos intensos tienen relación con el consumo energético y la actividad física. Se ha encontrado que 30% de los niños dis-

minuyeron su actividad física. A menor cantidad de horas de ver TV aumenta la probabilidad de mayor tiempo en actividades de alto gasto energético. A mayor intensidad del hábito televisivo, mayor índice de masa corporal y de grasa.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Es relevante desarrollar hábitos alimentarios saludables en los niños, especialmente si se considera la situación epidemiológica observada en el país en los últimos 20 años, que muestra una prevalencia creciente de obesidad infantil, donde los estilos de vida relacionados con una alimentación inapropiada y la falta de actividad física constituyen factores de riesgo posibles de prevenir y controlar.



Entre los factores que explican el aumento del sobrepeso y obesidad, se menciona reiteradamente el tiempo que los niños ven televisión, el que se asocia con disminución de su actividad física, menor gasto energético basal e inadecuada ingesta alimenticia.

El alto porcentaje de escolares que ve diariamente televisión y la aparente influencia de la publicidad sobre sus preferencias alimenticias, requiere de una urgente estrategia educacional para promover hábitos de alimentación saludable.

La obesidad del adulto se inicia en etapas tempranas de la vida, siendo necesario efectuar acciones de prevención en la niñez y la juventud, tendientes a fomentar hábitos de vida saludables.

La obesidad es una enfermedad multifactorial en la que muy pocos factores son tan fácilmente modificables como ver la televisión, por lo que los pediatras deben dirigir sus esfuerzos hacia la prevención, aconsejando una alimentación adecuada y práctica de ejercicio físico regular, junto a una limitación del consumo de televisión a menos de una hora diaria.

Finalmente, encontramos que por cada hora dedicada al deporte se ve una hora al día menos de televisión, lo que confirma la importancia que tiene la televisión en impedir el desarrollo de cualquier actividad física, favoreciendo el sedentarismo y la obesidad.

En conclusión, los pediatras deben realizar educación sanitaria respecto a la televisión, aconsejando su limitación a menos de 2 horas al día (lo ideal es menos de una). Los padres deben ver

la televisión con sus hijos, comentando los programas y enseñándoles a ser críticos. Hay que evitar la presencia de la televisión en la habitación de los niños y durante las comidas, y ésta no debe utilizarse como niñera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quizhpe, A. "Recreación, Juego y Cultura." Facultad de Ciencias Médicas Universidad de Cuenca. Gráficas Hernández, 2001
2. Getino, O. "Cine y Televisión en América Latina". Rev. Mad. 2(2)120-221. Universidad de Chile, Mayo 2000.
3. Medina, C.. Reportaje: "Influencia de la televisión en los niños." Website: www-.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_s_medios-comunic_y_anorexia
4. Rice "Desarrollo humano: el estudio del ciclo vital" México: Prentice-hall. 1997
5. Quizhpe A., Op Cit pp. 12
6. Getino, O. Op Cit pp. 34-38
7. Medina C. Reportaje: Op Cit. 3
8. Sosa Ávila, Luis Miguel "Los niños y la televisión". Universidad Industrial de Santander – UIS, 2004 Website: http://www.encolombia.com/medicina/pediatria/pediatria38303-losninos.htm.
9. WHO. "The use and interpretation of Anthropometry." Technical report series. N 854. Geneva, 1999.
10. Bolzan A., Guimarey L. "Relación entre el índice de masa corporal durante la gestación en embarazadas adolescentes y adultas, indicadores antropométricos de crecimiento fetal y retardo de crecimiento intrauterino". Archivo Lati. de Nutrición. 2001; 51:53.

11. Burrows R., Burgueñp M. y Leiva L. Sensibilidad de diferentes estándares para detectar los trastornos metabólicos en niños con exceso de peso. Rev Chilena Nutrición. 2003; 30: 28-35.
12. American academy of child and adolescent psychiatry, "La obesidad en los niños y adolescentes." 2003 Informe nº 79 Website: http://www.aacap.org/publications.html
13. Gortmaker S, y Cols . "·Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the united states" 1986 – 1990 . Arch Pediatr Adolesc Med 1996; 150:356361.
14. Klesges R, Sheltom M, Klesges L. " Effects of television on metabolic rate: potencial implications for children obesity."1993 Pediatrics; 91:281-286.
15. Op. Cit. 284
16. Op. Cit. 287
17. Albala C. Vio F. Kain J. Uauy, R, "Nutrition transition in Chile: determinants and consequences." Public Health Nutr. 2002, 5 (A): 123-128
18. Vilches, L. "La televisión: los efectos del bien y del mal". Edt. Paidós. Barcelona – España (1993)
19. Donas, S. . "Televisión y violencia: Su impacto sobre niños y adolescentes" 1998 Website: www.psych.med.umich.edu/web/aacap/
20. Rojas, K.. " El juego es un recurso educativo." Psicología del infante. Rev. Biblio. Módulo IV. UMACH, 2005 Website: http://www.educacioninfantil.com/displayarticle1.html
21. CDC/NCHS. CDC "GROWTH CHARTS: UNITED STATES." 2000 Website http://www.cdc.gov/growthchart.
22. Taras H, Gage M. "Advertised foods on children's television". Arch Pediatr Adolesc Med; 149:649-652.1995.
23. FAO, Ministerio de Educación, INTA Universidad de Chile. Proyecto TCP. Educación en Nutrición en las escuelas básicas. Informe final. Santiago 2003
24. Cuesta, T., PUBLICIDAD Y OBESIDAD INFANTIL NUEVA LEGISLACIÓN SOBRE PUBLICIDAD Y TV, The Ecologist para España y Latinoamérica, 2005
25. CDC/NCHS. CDC "GROWTH CHARTS: UNITED STATES." Op. Cit.
26. Taras H, Gage M. Op. Cit.:649-652.
27. FAO, Ministerio de Educación, INTA Universidad de Chile. Proyecto TCP. Op. Cit.
28. CDC/NCHS. CDC "GROWTH CHARTS: UNITED STATES." Op. Cit.
29. Dell' Oro, C. – Burggaf, J. "Consumismo Infantil" Sociedad Editora Revista Educar 2003 Website: http://www.educar.cl/htm2004/consumismo.htm.
30. Dietz, Wh – Gortmaker Sl " Do we fatten our children at the television ser?" Obesity and television viewing in children and adolescents. Pediatrics; 75: 807-812. 1985 Website: www.medicline.com.

31. CDC/NCHS. CDC "GROWTH CHARTS: UNITED STATES." Op. Cit.
32. Dell' Oro, C; Burggaf, J.. Op. Cit, 123-129
33. Dietz, Wh – Gortmaker Sl Op. Cit.: 807-812.
34. Bringues Salas, X. "La investigación académica sobre publicidad, televisión, y niños. Antecedentes y Estado de la Cuestión" Website: http: www.unav.es_ grice _textoavita.html.
35. Bringué, X. "Publicidad Infantil y Estrategia Persuasiva. Un análisis de contenido." Website: www.ehu.es-zer-zer10-bringue.htlm
36. Bolzan A., Guimarey L. Op. Cit. 51:53.
37. Martínez Rodrigo, Stella TELEDIRIGIDOS. Rev. Electrónica Etic@net. Granada - España. Año 1, Nº 2, ISNN 1695 - 324X 2003 Website www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/numero2/Articulos/ 95/TELEDIRIGIDOS.PDFt
38. Marsh,V. "Ver mucha televisión disminuye el consumo de frutas y verduras entre los más jóvenes" 2004 Website: http://www.analitica.com/va/arte/documentos/4468998.asp

CAPÍTULO 3

Recreación, juego y televisión

Con el juego el niño pone en marcha los mecanismos de su imaginación, expresa su manera de ver el mundo que le rodea, de transformarlo; desarrolla su creatividad y le da la posibilidad de abrirse a los demás.

El juego tiene un gran poder socializante, ayuda al niño a salir de sí mismo, a respetar las reglas que hacen posible una convivencia pacífica, a compartir y a cuidar su entorno.



Según Huizinga el juego es "...una acción o actividad voluntaria que se desarrolla sin interés material, que es realizada dentro de ciertos límites fijos de tiempo y espacio, según una regla libremente consentida pero completamente imperiosa, provista de un fin en sí misma y acompañada de un sentimiento de tensión y alegría"[(2)].

El juego es, además de una actividad natural consustancial al desarrollo de procesos psicológicos básicos, una actividad educativa de enculturación social. En los juegos se aprende, como afirmaba Sutton Smith en 1980, lo más ambiguo y lo más precioso de la naturaleza humana: el ser y la posibilidad del no-ser.

El juego infantil es una actividad que puede abordarse desde muchos puntos de vista, uno de ellos es el educativo. Con el juego el niño pone en marcha los mecanismos de su imaginación, expresa su manera de ver el mundo que le rodea, de transformarlo; desarrolla su creatividad y le da la posibilidad de abrirse a los demás.

El juego tiene un gran poder socializante pues ayuda al niño a salir de sí mismo, a respetar las reglas que hacen posible una convivencia pacífica, a compartir y a cuidar su entorno. Hoy, con el desarrollo que han alcanzado las nuevas tecnologías, el

niño tiene acceso a nuevas formas de expresión lúdicas, a las que hay que estar abiertos pues tienen un gran poder educativo, todo depende del uso que se haga de ellas.

Lamentablemente, los niños en la actualidad pareciera que disfrutan mucho más viendo por la TV cómo juegan o corren sus personajes favoritos que jugando o corriendo ellos mismos, lo cual es bastante grave.

En la sociedad actual se va perdiendo la transmisión oral del cuento al mismo tiempo que la literatura gráfica, siendo sustituido por las series y películas de dibujos animados en los que se incluyen las voces e imágenes de los personajes, en las que el niño no precisa poner de su parte una buena dosis de creatividad ya que todo le llega imaginado de antemano.

Las horas que pasamos frente al televisor contribuyen de manera determinante al desarrollo de la pasividad que inunda progresivamente el mundo postmoderno. La televisión tiene el poder de entretener y de captar la atención, ofrece estímulos que invitan a escuchar y a observar simultáneamente, permite aprender de manera agradable muchas cosas que de otra manera resultan difíciles y aburridas.

CLASE SOCIAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

La clase social a la que pertenece el niño, modula el consumo, la calidad, y satisfacción de las necesidades esenciales, entre las que se incluye el juego, la recreación, el reposo, la actividad fí-

sica, y la práctica del deporte. Los miembros de las clases y capas sociales que conforman el conglomerado social bajo se promueven a partir de actividad física intensa, por ejemplo el juego de fútbol en el barrio; en tanto que las capas y clases que constituyen el conglomerado social medio, tienen mayor inclinación por aparatos tecnológicos ya que su posición económica se los permite, por ejemplo: videojuegos, disminuyendo así la tendencia a la socialización mediante la actividad física del juego colectivo.

Para muchos de los autores culturalistas, la clase social no define del todo pero si contribuye de manera significativa a la diferenciación en hábitos de consumo e integración de la televisión en su vida cotidiana. Según Martín Barbero (1987), "los hábitos de clase atraviesan los usos de la televisión, los modos de ver, y se hacen manifiestos -observables etnográficamente en la organización del tiempo y del espacio cotidianos". Diferentes clases sociales dan diferentes usos y demandan diferentes cosas de la televisión. Mientras que las clases altas pueden pedir solamente información de la televisión debido a que satisfacen sus necesidades de entretenimiento y de cultura en otros sitios como el deporte, el teatro, el concierto o la literatura, en tanto las clases subalternas tienden a exigir todo eso a la televisión(3).

Un hecho fuera de discusión hoy día es que en el mundo actual los medios de comunicación han alcanzado una difusión sin precedentes; los diarios, las revistas, el cine, la radio, y sobre todo, la televisión, son usados por una cantidad muy significativa y creciente de personas para satisfacer, principalmente, las necesidades de información y entretenimiento, dedicando un

número muy grande de horas a ver, escuchar o leer los mensajes difundidos por estos medios. Para los niños, se ha dicho que al cabo del año están más tiempo frente al televisor que frente al maestro del aula. Tal situación tiene un claro efecto socializador, planteándose que una buena parte de la construcción social de la realidad está determinada por los medios de comunicación masiva. Estos medios, particularmente la televisión, darían una imagen del mundo, elaborarían un "mapa" de la realidad que resultaría de capital importancia en la conducta social.

Los enfoques más recientes, referidos al uso de los medios de comunicación, dejan de lado la visión más tradicional de considerar a la audiencia como una masa o como un grupo pasivo. Se enfatiza que el usuario decide o no utilizar los medios, selecciona que medio usar, que programa ver, etc. Las preferencias en estas decisiones o selecciones están fuertemente determinadas por los valores, creencias o actitudes que han conformado otros medios de socialización, particularmente la familia. Cabe esperar entonces, que las diferencias en la socialización familiar determinadas por la clase social se expresen también en el uso diferencial de la televisión y en la distinta percepción de los mensajes de acuerdo a la clase social. Tal situación apoyaría la tesis del mutuo refuerzo como uno de los efectos más frecuentes en los medios de comunicación.

Puede observarse que en todas las clases los niños ven la televisión durante un período de tiempo importante. Hay cierta tendencia a ver menos televisión en la clase media que en las otras clases y ver más televisión en la clase baja, pero en general las diferencias no son muy marcadas.

EL JUEGO Y LA RECREACIÓN DESPUÉS DE LA ESCUELA

La declaración universal de los derechos del niño señala entre otras cosas, que el niño tiene derecho a la recreación.

Para un niño, jugar es una necesidad. El juego es tan necesario para su desarrollo como el alimento y el descanso. Gracias al juego, en todas sus formas, el niño desarrolla su cuerpo y su espíritu. A medida que crece va haciéndose más autónomo y sus distracciones irán variando. El juego es la actividad específica de la infancia que se propaga para toda la vida, se caracteriza por ser una actividad libre, espontánea, acompañada de placer. El juego es la única actividad que permite al niño expresar libremente sus impulsos, gustos, aptitudes y personalidad.

El juego prepara, ejercita, entrena al niño para las exigencias de la vida adulta. A partir de los más sencillos movimientos corporales (pataleo, balbuceo) llega paso a paso a todas las manifestaciones espirituales, hasta la imaginación, el pensar y el querer. En el niño, el juego satisface la necesidad de expresarse, de actuar sobre las cosas que lo rodean, de crear y ejercitar su propia voluntad; esto le da conciencia de



sus fuerzas y amplía constantemente el campo de posibilidades. A través del juego, el niño descubre el universo de lo cotidiano, aprende a conocer, a amar y a respetar la naturaleza.

Los momentos de ocio de los niños se pueden emplear de muchas formas. Los libros pueden ser buenos compañeros y un medio adecuado para incrementar los conocimientos y la riqueza del lenguaje. La pintura y las artes plásticas estimulan la capacidad creadora. La música con sus variadas formas, es muy enriquecedora: permite expresar los sentimientos y desarrollar el sentido de ritmo y de armonía. La actividad física constituye también una forma de expresión de la fuerza vital de los niños y niñas, igual que los trabajos manuales(4).

La televisión conforme hemos constatado en la práctica es una de las diversiones preferidas de los escolares. Al respecto no hay que olvidar que la televisión es un instrumento de recreación pero ante todo es un gran negocio: la publicidad y la venta de sus productos son su objetivo final. "Y los índices de audiencias son el juicio sumarísimo para un programa, con absoluta independencia y desprecio de su nivel de calidad o de los contenidos que éste transmita".

Sin embargo, la vida urbana en nuestro país es prácticamente carente de espacios verdes, parques, jardines, lugares donde convivir con la naturaleza. Las calles están diseñadas pensando en el automóvil más que en el género humano. Las normas de construcción permiten cada vez espacios más reducidos para la recreación, el juego, las expresiones culturales y la creatividad. Los niños y niñas que integran los grupos sociales del conglomerado bajo habitan en estrechas viviendas, donde la única op-

ción es el uso de medios masivos de comunicación para intentar el entretenimiento.

TIEMPO LIBRE, JUEGO Y TELEVISIÓN

Al investigar las actitud de los niños y niñas frente al juego, a las actividades domésticas y tareas del hogar, al cumplimiento de los deberes y tareas escolares, la mayoría señala que durante las tardes prefiere realizar los "deberes de la escuela" (36.2%), hacer "mandados" en la casa (28.7%), uno de cada cuatro niños y niñas (28.7%) indica que prefiere jugar y un número pequeño (214 del total de 1596) equivalente al 13.4 %, afirma que prefiere la lectura; en tanto, uno de cada diez niños y niñas prefiere ver la televisión durante las tardes (Tabla 14).

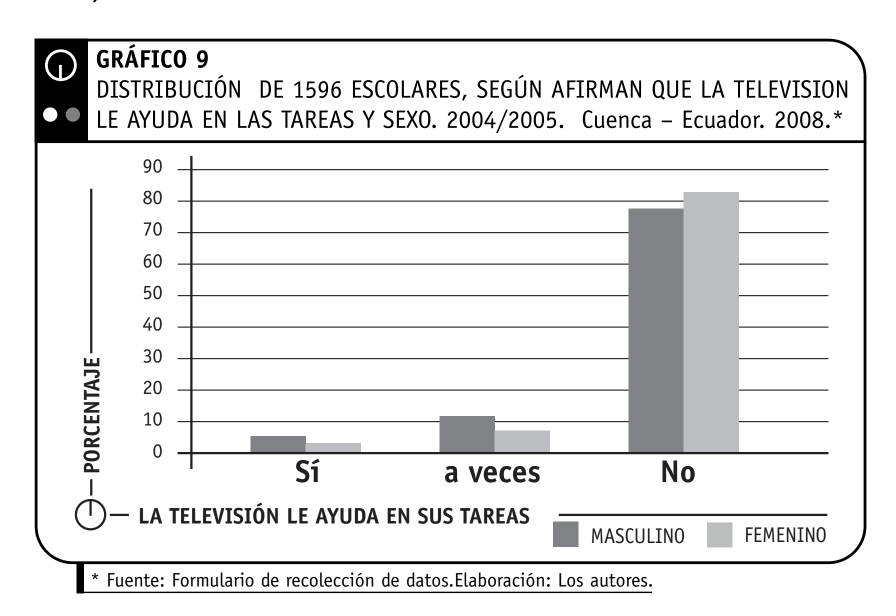
TABLA 14
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

QUE HACE EN SUS MOMENTOS LIBRES	SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Hacer los deberes	504	35.8	73	38.8	577	36.2
Jugar con sus amigos	403	28.6	56	29.8	459	28.7
Leer	198	14.1	16	8.5	214	13.4
Realizar mandados	139	9.9	28	14.9	167	10.5
Ver television	145	10.3	10	5.3	155	9.7
Pasear	19	1.3	5	2.7	24	1.5
Total	1408	100.0	188	100.0	1596	100.0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Aquel grupo de niños y niñas que expresan su preferencia por la lectura durante las tardes y fines de semana manifiestan su inclinación predominante por los cuentos y en mucha menor escala biografías, humor, geografía, ciencia ficción y periódicos.

Sin embargo de lo indicado, 20.5% de los niños y niñas encuestados, indican que durante la tarde ven televisión mientras hacen sus tareas escolares y, más aún, 3.1% piensan que observar televisión les ayuda a realizar las tareas de la escuela (Gráfico Nº 9).



* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Al revisar las actividades desarrollados por los niños y niñas durante la tarde y noche anterior a la encuesta, se constataron los siguientes hechos de relevancia (Tablas 15 y 16):



TABLA 15
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN ACTIVIDADES QUE REALIZA POR LA TARDE Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

ACTIVIDADES EN LA TARDE	MASCULINO (%)	FEMENINO (%)
Tareas escolares	47.9	37.8
Deporte	18.2	2.7
Ve televisión	16.8	10.6
Tareas del hogar	7.6	14.4
Música	1.8	3.2
Computación	1.3	0.5
Dormir	0.9	0.0
Jugar	0.1	0.0
Danza	0.1	0.5
Clases de inglés	0.1	0.5
No contesta	2.9	22.9
Otros	2.3	6.9

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

- Un porcentaje muy reducido (menos del 2%) de niños y niñas tienen acceso a actividades culturales y formativas: música, computación, teatro y arte.
- Más de la mitad de los niños practican deportes, actividad física y juegos con consumo importante de energía (57%) durante la noche.
- Un porcentaje igualmente muy significativo y que representa más del 75% aprovechan la tarde para el "reposo", considérese que el 97% de los niños y niñas de la muestra afirman que sus actividades se inician entre las 05h00 y 06h00.

- La mayoría hace sus tareas escolares al tiempo que también cumplen con tareas domésticas y de ayuda en el hogar.
- Llama la atención que 10 de cada cien niños integrantes de la población escolar investigada realizan actividades productivas durante la tarde para ayudar al sustento de la familia.
- Un porcentaje significativo de niños (18%) ve televisión durante la tarde, porcentaje que se triplica durante la noche; igual sucede con las niñas. Sin embargo, anotamos que las niñas ven menos televisión, realizan menos actividades físicas y deportivas y pasan más tiempo tanto en la tarde como en la noche realizando actividades del hogar, mostrando un clara diferencia de género en lo que ocupación y trabajo doméstico se refiere.

TABLA 16
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN ACTIVIDADES QUE REALIZA EN LA NOCHE Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

ACTIVIDADES EN LA NOCHE	MASCULINO (%)	FEMENINO (%)
Ver la television	67.1	57.4
Jugar	56.3	12.2
Tareas escolares	29.7	13.8
Merendar	29.1	5.9
Reposar	10.5	44.7
Tareas del hogar	12.6	15.4
Bañarse	12.4	1.6
Actividad deportiva	7.3	21.3
Leer	7.5	10.1
Otras	13.1	12.2
No contesta	1.6	0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

JUEGO Y RECREACIÓN: ACCESO A CENTROS DE ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de acceso a centros de actividad física, especialmente en las áreas de bajos ingresos, es uno de los factores ligado a la epidemia de obesidad que afecta a escolares y adolescentes. A esto se asocia la "inseguridad alimentaria", un término usado para describir el sentimiento generado por no tener suministro garantizado de comidas nutritivas.

Nuestro país se enfrenta a un serio problema de obesidad que impacta de forma desproporcionada a los individuos de comunidades pobres y de minorías. Nuestra investigación sugiere que una vía para abordar este asunto sea abogar por mayores oportunidades de ejercicio en las comunidades más desfavorecidas.

La ausencia de centros de actividad física, escuelas, instalaciones de recreación pública, parques, estudios de baile, gimnasios, tiene estrecha relación con los niveles de actividad física, sobrepeso y obesidad que afecta a los escolares de la región.

"Hallamos que más comunidades en franca desventaja tienen una gran deficiencia en términos del número y tipos de centros de actividad física disponibles. Tanto la clase trabajadora como las comunidades de minorías sufren un doble revés, están en la mayor desventaja en centros de actividad física y oportunidades", dijo Gordon-Larsen.

No es sorprendente, que la falta de lugares para ejercitarse tuviera un efecto tanto en los niveles de actividad como en la prevalencia del sobrepeso.

Estudios realizados en mujeres de hogares con "inseguridad alimentaria" sugirieron una relación entre el sobrepeso y la inseguridad alimentaria. Se sospechaba que las personas que no sabían con certeza de dónde iba a proceder su próxima comida podrían comer en exceso cuando tenían alimentos disponibles, o ingerir menos alimentos nutritivos pero ricos en calorías.

EDUCACIÓN INTEGRAL: ACTIVIDADES RECREATIVAS Y FORMATIVAS EXTRAESCOLARES

Las bajos salarios, las largas jornadas de trabajo, la intensidad de la participación de las madres e inclusive de los niños mayores en el proceso productivo, que caracterizan y definen el perfil de consumo y reproducción social de las clases y capas sociales integrantes del conglomerado social bajo, afectan la estabilidad emocional, rompen los nexos de solidaridad, limitan el acceso del núcleo familiar a los bienes sociales e impiden la satisfacción de una de las necesidades fundamentales de los seres humanos: la recreación y el juego como elemento esencial para la reposición de la energía vital; en el caso de los niños y niñas, como elementos fundamentales para su desarrollo emocional, mental, físico y espiritual.

Los resultados del presente estudio requieren especial atención no solo para la investigación y el conocimiento, sino especialmente para la instauración de programas de intervención a nivel de los centros educativos.

Los educadores, los padres y madres de familia necesitan desarrollar en los niños y niñas capacidad de elección de los programas, evitar que tengan aparatos de televisión en sus habitaciones en virtud de que esta costumbre incentiva el aislamiento de nuestros niños, provoca una adicción a la televisión y es contrario a la vida de familia. Una adicción desordenada a la televisión impide el juego de los niños, el desarrollo de su creatividad y afecta inevitablemente la convivencia familiar.



"Afecto y ritmo" constituye un principio básico para el desarrollo integral del niño, lo que significa que debe tener un horario preestablecido para ver programas de televisión. Como todas las cosas, la televisión tiene "su lugar" en la vida familiar, junto a otras actividades.

La capacidad de imitación que tiene el niño deberíamos orientarlo hacia el conocimiento de personajes reales y ejemplares, y no hacia personajes inexistentes; tendríamos que tratar de acompañar a los niños a ver la televisión y así saber qué es lo que están viendo, conocer los contenidos de los programas y promover su formación integral.

Los padres deben buscar alternativas a la televisión, fomentando el deporte, las visitas a museos y parques naturales, las conversaciones familiares. Enseñémosles a nuestros niños y niñas, que fuera de la pantalla existen los paisajes, las puestas de sol, los jardines, los museos y exposiciones, los libros, que son infinitamente más bonitos y reales que lo que puedan ver en la televisión.

Invite al niño a vivir sensaciones reales en un ambiente natural. La lectura de libros, el contacto con la naturaleza, el deporte o sencillamente conversar con otra persona son experiencias invaluables que verdaderamente enriquecen la mente y el corazón del niño[5, 6]. El ejemplo es la herramienta más eficaz que tienen los padres en sus manos. Si vemos mucha televisión, o postergamos nuestros deberes o actividades familiares o recreativas con nuestros hijos por ver televisión, o vemos televisión de mala calidad, ¿con qué criterio vamos a evitar que nuestros hijos vean aquellos programas negativos para ellos?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arteaga J. "El juego y la actividad física" 2004 Website:http://www.monografias-.com/trabajos/juegoafisica/juegoafisica.shtml
2. González, M. C. "Niño, Televisión y Videojuego: ¿Qué clase de adulto estamos creando? Fundación Crecer jugando Website: http://www.crecerjugando.org/estudios.html
3. Lozano Rendón, CJ.. "Televisión y vida cotidiana en México, Guadalajara y Monterrey" Marco de referencia para el trabajo de campo (encuestas, entrevistas y grupos de discusión) Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Website Cátedra Televisa http://www.mty.itesm.mx/dhcs/catedra/teoria4.html
4. Caillet M.;Madeleine, C. Enciclopedia Salvat de la Salud. La Salud del Niño. Tomo 7 Qué hace el niño en su tiempo libre? Salvat S.A pp.210-212, 1999
5. Domínguez, E., El peligroso efecto de la televisión en el niño, Website: www.avantel.net/~cedicalera/articulo1.html-23k
6. Pérez de la Blanca, P. 27 Consejos para ver la Televisión, Valores Humanos Nro 13, www.mscperu.org/tv/bltv-_27consejos.htm-50k

CAPÍTULO 4

Niños, televisión y rendimiento escolar

La televisión, ¿muestra lo que ocurre?

En nuestros países, la televisión muestra lo que ella quiere que ocurra;
y nada ocurre si la televisión no lo muestra.

La televisión, esa última luz que te salva de la soledad y de la noche, es la realidad. Porque la vida es un cómodo espectáculo: a los que se portan bien, el sistema les promete un cómodo asiento.

Eduardo Galeano
La Televisión/2, El Libro de los Abrazos.



SEl rendimiento escolar está influenciado por múltiples variables asociadas no solo a la calidad de la educación en la escuela, sino además a las condiciones sociales y económicas del núcleo familiar, la estructura y características de la escuela y a las condiciones intelectuales del niño y de la niña[1].

Las actividades a las que los niños dedican su tiempo libre pueden fomentar las capacidades necesarias para el éxito escolar según el Instituto Nacional sobre los Medios de Comunicación y la Familia. Para Jeannette Sutherlin de la Universidad de California[2], son muchos los factores que influyen en el desarrollo escolar de un educando; sin embargo, existen siete claves relacionados con la televisión que todos deberíamos conocer y tomar en cuenta (ver cuadro en página siguiente).

INFLUENCIA DE LA TELEVISIÓN EN EL DESARROLLO Y APRENDIZAJE

Muchos de los padres dedican largas jornadas de trabajo para completar las necesidades básicas de subsistencia y otros han abandonado el país; ha surgido una generación de escolares huérfanos bajo el cuidado de familiares y vecinos. Sin embargo, de esas circunstancias, es imprescindible buscar el tiempo para que hablemos de la escuela, de los compañeros del aula, de sus maestros, de los proyectos escolares, revisemos las tareas, pro-

movamos el interés en la lectura mostrando nuestro entusiasmo por la misma, asistiendo a las reuniones, integrando y programando actividades vinculadas a la escuela y a la comunidad.



TABLA 17
DESARROLLO ESCOLAR. CLAVES RELACIONADAS CON LA TELEVISIÓN.

CLAVE	CARACTERÍSTICA	ADVERTENCIA
Curiosidad	Los niños tienen una curiosidad innata.	La televisión evita que los niños exploren su mundo, por lo tanto no es aconsejable utilizar la televisión como niñera.
Imaginación	Es una herramienta poderosa para el aprendizaje.	Limitar el número de horas que los niños pasan mirando la televisión, puesto que esta actividad no estimula la mente ni la imaginación.
Concentración	Necesaria para aprender.	Debería evitarse todo elemento de perturbación.
Prestar atención	Los programas con mucha acción acostumbran al niño a tener estimulación visual constante.	El acostumbramiento a estimulación constante puede hacer que los niños pierdan el interés y dejen de prestar atención.
Tenacidad	La televisión brinda gratificación instantánea.	A veces las tareas escolares exigen dedicación y esfuerzo, requiriendo tiempo para completarlas.
Lenguaje	La comunicación influye positivamente en el rendimiento escolar.	Los juegos de video y los programas de televisión son mas que todo visuales. Resulta fundamental conversar y promover la lectura
Reflexión	Esta capacidad ayuda a recapacitar y a controlar los impulsos.	La televisión no fomenta esa actividad. Necesitamos animar a los niños a pensar primero y actuar después.

El rendimiento escolar así como el aprendizaje son el reflejo de la influencia de múltiples factores tales como: la inteligencia, la personalidad, las aptitudes, los intereses, la fatiga, la alimentación, las experiencias previas, el ambiente familiar, el ambiente académico, el ambiente social, las oportunidades de aprendizaje, el estado de salud, entre otros.

Por otra parte, el rendimiento escolar es un indicador sensible del bienestar en la población pediátrica. Las dificultades escolares suelen ser un elemento perturbador de la salud mental del niño y de la salud familiar. Varias situaciones ambientales pueden contribuir, como la actitud de los padres, la disfunción familiar, el maltrato al menor y los hábitos televisivos(3).

Se ha evidenciado que el exceso de TV empeora el rendimiento escolar: en un estudio se observó que los niños que tienen mal rendimiento escolar ven 16 horas a la semana y los que tienen un buen rendimiento ven 13 horas a la semana; así, los niños con mal rendimiento escolar ven 3 horas más de TV semanal(4). En estudios bien controlados se ha demostrado en forma consistente el efecto negativo que sobre el rendimiento escolar tiene el hecho de ver más de 2 horas diarias de TV(5). De igual forma se encontró que los niños que ven más de 4 horas al día obtienen peores rendimientos escolares(6). El bajo rendimiento escolar se presenta en 10% de los niños que ven aproximadamente 18 horas/semana y el desinterés escolar en el 18.4% de los casos(7, 8, 9).

Entre las razones por las cuales los hábitos televisivos interfieren con el rendimiento escolar, se mencionan las siguientes:

- Los hábitos televisivos disminuyen el tiempo dedicado a la lectura, las tareas escolares, el deporte, el juego y la comunicación familiar.
- Las ondas electromagnéticas producen sobre la corteza cerebral un efecto hipnótico y un estado de menor alerta que ocasiona disminución de la atención.
- Se limita el uso de los órganos de los sentidos dándose uso privilegiado a la visión y a la audición.
- Se ha documentado una relación inversa entre la exposición a la TV y la actividad de la corteza cerebral, lo que provoca dificultades en el pensamiento organizado, reacciones más lentas y procesos de asociación no selectiva.
- Afectación de los patrones del sueño en el 24% de los niños que ven TV. Si los niños no duermen lo suficiente debido a que están viendo TV, no rendirán bien al día siguiente.

Se ha sugerido retraso del proceso madurativo y una menor capacidad de abstracción, cuando existe abuso televisivo desde la edad preescolar. La UNESCO ha llamado la atención de que el uso indiscriminado y masivo de la televisión puede resultar peligroso para el aprendizaje del niño, ya que aumenta la pasividad intelectual, le aparta del trabajo escolar y limita su creatividad.

Los efectos de TV han sido bien estudiados en niños pequeños y se han comprobado movimientos por inducción posturo-motríz y modificaciones emocionales, que pueden apreciarse a simple

vista por sudoración o variaciones en el pulso, o más instrumentalmente, por alteraciones en electroencefalogramas, entre otros. Desde el punto de vista psicológico, se ve que existe también una cierta pérdida de la organización temporal y espacial, pues acaban por no enterarse de dónde se encuentran ni del tiempo que ha pasado[10, 11].

En algunos casos puede producirse retraso en la aparición del sueño, disminución de las horas de sueño nocturno y perturbación por ello de la vigilancia y atención diurna. Estas alteraciones pueden llegar a ser realmente importantes en los casos de zapping impuesto por adultos o por el mismo niño, pues llegan a modificar los procesos de aprendizaje en la escuela por una atención que podríamos denominar saltígrada.



Independientemente de los fenómenos antes mencionados y después de varias horas de mirar televisión, pueden aparecer alteraciones como fatiga visual, cefaleas y, en niños predispuestos, crisis de jaqueca. Cabe destacar la posibilidad infrecuente de desencadenamiento de crisis epilépticas, esto en niños susceptibles de epilepsia fotosensible.

En cuanto al desarrollo intelectivo, en un principio se creyó que aceleraría este cometido por aumento de la estimulación sensorial y psíquica que produce, pero estudios demostraron que un niño pequeño necesita que las imágenes de la personas y de los objetos tengan una cierta constancia y regularidad, a fin de mantenerlas en la memoria; las de la TV son por el contrario fugaces. Por lo tanto, la visión excesiva de TV constituye una dificultad para la construcción de las imágenes en la memoria y origina una dispersión caótica de las mismas en la mente infantil, a lo que se une una perturbación de la atención acústica producida por ruidos excesivos e inconexos; ambas cosas se observan en alto grado en los dibujos animados.

Englobando todo, se origina una batahola de confusión que puede llevar a un trastorno en el aprendizaje, incluido el habla, y una distorsión del desarrollo preoperatorio intelectivo y de las operaciones concretas.

En las películas la mayoría están dobladas del inglés, cuyo léxico es corto y muy limitado, induciendo a nuestros niños a conceptualizar solo monosílabos en su dialecto; además mientras más se ve TV menos se lee.

TELEVISIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN LA CIUDAD DE CUENCA

Las medias y desviaciones estándar del rendimiento escolar general, de lenguaje, sociales y matemática, obtenidas del promedio de calificaciones registradas en las libretas correspondientes a cada uno de los niños y niñas integrantes de la muestra de estudio, tuvieron una equivalencia de buena sin que existan diferencias significativas en cuanto a género se refiere, como puede apreciarse en la Tabla 18.

TABLA 18
MEDIA DE RENDIMIENTO ESCOLAR SEGÚN GÉNERO DE LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO TAMARIZ CRESPO. 2008.
Cuenca-Ecuador. 2008.*

RENDIMIENTO	SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO	
	Nº	Media +/- DE	Nº	Media +/- DE
LENGUAJE	101	15.6 +/- 3.3	187	15.8 +/- 2.7
SOCIALES	101	15.3 +/- 3.6	187	15.3 +/- 3.2
MATEMATICAS	101	15.2 +/- 3.8	187	15.5 +/- 3.0
GENERAL	101	16 +/- 2.4	187	16.2 +/-2.0

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Por otro lado, al estudiar la relación de los promedios de rendimiento trimestral en las distintas asignaturas con la variable de consumo de más de 4 horas diarias de televisión no se observó asociación estadística significativa (Gráfico Nº 10).

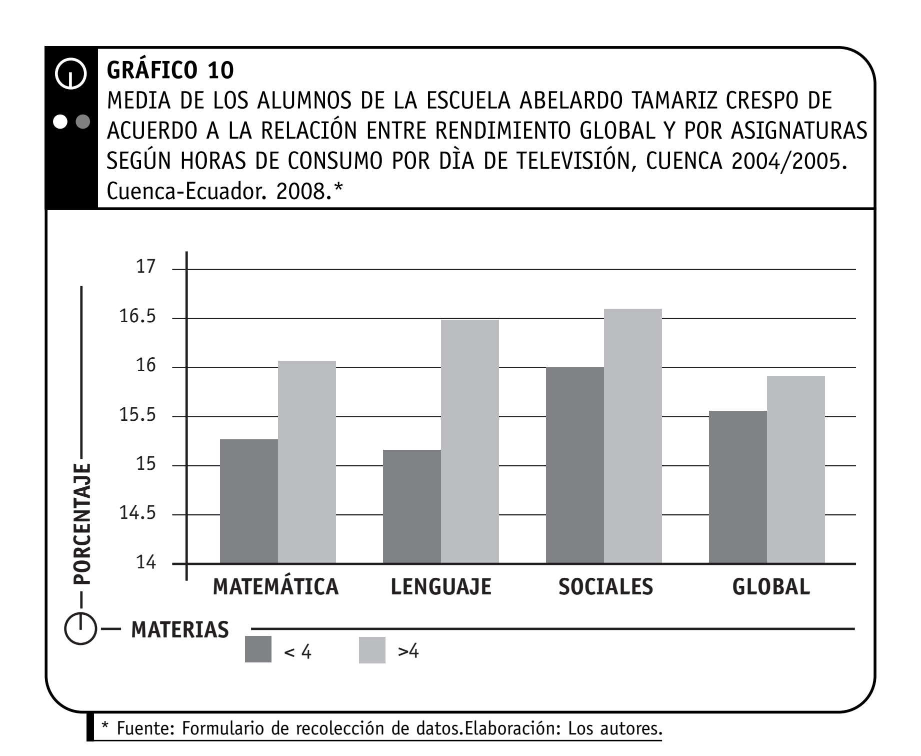


GRÁFICO 10
MEDIA DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ABELARDO TAMARIZ CRESPO DE ACUERDO A LA RELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO GLOBAL Y POR ASIGNATURAS SEGÚN HORAS DE CONSUMO POR DÌA DE TELEVISIÓN, CUENCA 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abad, E. "Factores que influyen en el rendimiento escolar de los niños del tercer ciclo de las escuelas vespertinas de Cuenca." Universidad de Cuenca, 1999.
2. Cagliani, M., "Historia de la Televisión. Universidad de Buenos Aires, 2005 pp. 234-245

3. Sosa Ávila, LM. "Los niños y la televisión". Universidad Industrial de Santander – UIS, 2004 Website: http://www.encolombia.com/medicina/pediatria/pediatria38303-losninos.htm.
4. González, MC. "Niño, Televisión y Videojuego: ¿Qué clase de adulto estamos creando? Fundación Crecer jugando Website: http://www.crecerjugando.org/estudios.html
5. Vilches, L. "La televisión: los efectos del bien y del mal". E. Paidós. Barcelona–España (1993)
6. Taras H,; Gage M. "Advertised foods on children's television". Arch Pediatr Adolesc Med; 149:649-652.1995.
7. Sosa Ávila, LM. "Los niños y la televisión". Op. Cit..
8. Vilches, L. "La televisión: los efectos del bien y del mal". Op. Cit.
9. Taras H, ; Gage M. "Advertised foods on children's television". Arch Pediatr Adolesc Med; 149:649-652.1995.
10. González N.. "El síndrome de Scherezade y otros efectos deseducativos de la televisión." (2003) Website: http://www.aciprensa.com/familia/desafiostv.htm
11. Leetoy, S. " Generación Pokemon : Video ERGO SUM." Rev. Electrónica de Comunicación. Nº 29, 2002 Website: http://www.cem.itesm.mx/dacs/publicaciones/logos/anteriores/n29/sleetoy.html

CAPÍTULO 5

Teleadicción

La tele dispara imágenes que reproducen el sistema y voces que le hacen eco; y no hay rincón del mundo que ella no alcance. El planeta entero es un vasto suburbio de Dallas. Nosotros comemos emociones importadas como si fueran salchichas en lata, mientras los jóvenes hijos de la televisión, entrenados en contemplar la vida en lugar de hacerla, se encogen los hombros.

Eduardo Galeano
La Televisión/3, El Libro de los Abrazos



"La razón moral ha de embridar a la razón tecnológica racionalizándola y humanizándola, porque en el caso contrario la lógica implacable de la razón tecnológica puede no solo deshumanizar sino causar una acción devastadora de gigantescas proporciones destructivas. La dignidad humana es inalienable. La relación de los seres humanos con las cosas jamás suplirá la comunicación y la relación entre personas".

Jurgen Habermas

Hoy la televisión es percibida como un medio natural, aunque no siempre haya sido así. La televisión no solo se convierte en el medio ambiente externo sino que también se proyecta hacia el interior de los televidentes. De tan integrada que está a la vida cotidiana parece tan natural como la vida misma. La experiencia de la televisión es como la experiencia del mundo, no se espera ni imagina que pudiera ser significativamente diferente.

La televisión logró penetrar íntimamente en el tejido de la vida diaria hasta convertirse en adicción, penetró en nuestros hogares hace muchos años pasando a formar parte del ritmo cotidiano de la vida familiar y modificando incluso las relaciones intrafamiliares; acompaña a su público cuando se levanta, toma el desayuno, almuerza o va a un bar, lo reconforta cuando está solo, lo ayuda a dormir, le brinda placer, lo aburre y a veces lo

cuestiona; le da oportunidad de ser sociable y también solitario. El televidente con regularidad se queja de ella pero de todos modos lo mira.

"La integración de la televisión a la vida diaria es múltiple. Su significación emocional como perturbadora y a la vez confortadora, su significación cognitiva como informadora, su significación temporal y espacial, incorporada a las rutinas de la vida, su visibilidad no solo como objeto sino en gran cantidad de textos que hablan sobre ella, su impacto recordado y olvidado".

La presencia permanente de la televisión no solo tiene que ver con su capacidad de tecnología sino que también posee la capacidad de generar un grado de "dependencia" "seguridad" y "apego" por lo que se convierte también en un medio potencialmente "adictivo". Y este apego está determinado por sus horarios, géneros y narrativas; también está influenciado por la fascinación que "tiene que ver con el goce de las personas, y la pantalla de televisión ofrece un juego de apariencias, imágenes y rostros que pueden cruzarse con otras formas visuales". El goce en la mirada puede explicar el hecho de que algunos programas inclusive malos puedan ser atractivos. Sin duda, la televisión tiene el poder de entretener y de captar la atención, ofrece estímulos que invitan a escuchar y a observar simultáneamente, permite aprender de manera agradable muchas cosas que de otra manera resultan difíciles y aburridas.

Otro elemento clave en la atracción televisiva surge de la transmisión en directo. La pantalla encendida es la garante de que cualquier variación de acontecimientos será registrada inmedia-

tamente. La presunción del "siempre presente" y "siempre real" es tan intensa que llega a disminuir o excluir otras necesidades de participación social.

LA GENERACIÓN TV

La televisión tiene importancia en la vida del niño desde su nacimiento, pues forma parte de la vida de la familia. "En los Estados Unidos los bebés de nueve meses ven un promedio de noventa minutos de televisión por día y los niños preescolares se pasan casi cuatro horas al día enfrente de la televisión. En general, la cantidad de tiempo empleado en mirar la televisión aumenta gradualmente desde los 3 años de edad hasta los comienzos de la adolescencia. Cuando el niño llega a la adolescencia se ha pasado viendo televisión un total de más de 15.000 horas.



La Academia Americana de Pediatría (APA) llama la atención sobre su influencia en función del tiempo con efecto acumulativo, así como su naturaleza pasiva reemplazando experiencias más activas y significativas, como es la experiencia a través del juego.

Durante las horas que pasan los niños frente al televisor, ven pasar antes sus ojos, rápidas secuencias de imágenes de graciosos animales, presentadoras sonrientes, escenarios fastuosos, violencia y muerte. Los niños y niñas reciben el impacto de los sonidos e imágenes de la publicidad de artículos "exclusivamente fabricados o preparados pensando en su bienestar".

El niño o la niña advierte en la TV que "las cosas que le han sido prohibidas y que él quisiera realizar se reproducen como normales y aceptables en la pantalla que enciende diariamente en su propia casa. El niño se encuentra con una especie de contraconciencia que enfrenta y desdice los principios y valores de sus padres. Oye palabras y desdice órdenes, ve individuos que matan, pelean y hacen todo aquello que le está prohibido, pero lo hacen libremente y sin sanción. El niño pierde su imaginación, deja de poseer su familia, su sueño para compartirlo con otro que él no eligió. Su fantasía, sueño, imaginación, convertida mágicamente en realidad visible y audible, ya no es su aventura creada por él, libre dentro de su tiempo y de su espacio. Se convierte en la aventura de todos, dentro de una pantalla común.

Se puede afirmar que cuando se llega a la etapa escolar, las percepciones, gustos, costumbres y formas de pensar, se encuen-

tran en parte modeladas por ella y por otros medios audiovisuales.

La Academia considera a la visión continuada de TV como un agente causal de comportamientos inadecuados, violentos, o agresivos, preocupándole especialmente los muchos mensajes implícitos o explícitos que promocionan el alcohol y la actividad sexual promiscua[1].

Al respecto, una corriente de opinión pública y aún de profesionales, viene advirtiendo desde hace tiempo los peligros de la televisión para los niños. Sostiene que los programas de inferior calidad y de escaso sentido educativo pervierten la formación mental y moral del niño.

Cada vez es más frecuente, que niños y niñas pasen horas y horas frente al ordenador y al aparato de televisión, embebiéndose cada vez más en esa dinámica e incomunicándose cada vez más de su familia, de su grupo de compañeros. Sin embargo, por mucho que se quiera demonizar a la televisión, ella no es la responsable de que muchos niños se enganchen y se aíslen convirtiéndose en teledependientes o teleadictos. La causalidad tenemos que buscarla en las interrelaciones sociales, en la inserción social del núcleo familiar a la que pertenece el niño o la niña; también habrá que investigar en la estructura de la familias, que promueven el "enchuflamiento" de los niños a la televisión, utilizando la pequeña pantalla como canguro, creando hábitos pasivos y dependientes, al no disponer de otras opciones y oportunidades para los niños, reduciendo completamente la riqueza de hogar a la hipnótica contemplación del objeto tótem[2].

TABLA 19
PREFERENCIAS ENTRE LA TELEVISION Y OTRAS ACTIVIDADES EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE CUENCA. 2004/2005. Cuenca – Ecuador. 2008.*

PREFERENCIAS ENTRE LA TV Y DISTINTAS ALTERNATIVAS DE ACTIVIDAD			
Ver la tele	(9.7 %)	Salir con los amigos	(92.3%)
Ver la tele	(42.0%)	Juegos de mesa	(58.0%)
Ver la tele	(24,0%)	Hacer deporte	(76.0%)
Ver tu programa favorito	(25.0%)	Jugar con tus amigos	(75.0%)
Ver la tele	(81,0%)	Leer lo que te gusta	(19,0%)

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Nuestros hijos e hijas dedican varias horas todos los días a ver la televisión y ven más la televisión en un solo día del que dedican a practicar deporte en una semana. El hecho de que vean tanta televisión no significa que no les guste hacer otras cosas. Cuando los niños son entrevistados dicen que les gusta jugar, estar con sus amigos, salir con sus padres que cualquier otra cosa, lo que sucede es que la incomunicación de las ciudades, la inseguridad, la prolongación de la jornadas de trabajo de los padres, el ritmo de vida acelerado, los horarios poco funcionales impiden una comunicación fluida de padres a hijos y un recreación compartida con sus padres.

TELEADICCIÓN

Para qué NO sirve la televisión:

- Olvidar nuestra soledad
- Huir de nuestros miedos
- Calmar nuestras ansiedades
- Evadir de nuestros problemas
- Aliviar el aburrimiento
- Distraer nuestras frustraciones[3].

Se conoce como Teleadicción a la "...necesidad imperiosa de obtener saciedad de carencias emocionales a través de la impregnación visual de fantasías trasmitidas por la televisión, es un desorden psicopatológico que trata de llenar vacíos propios de la ausencia de comunicación entre personajes propios de su edad.."[4].

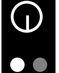


TABLA 20
LA TELEADICCIÓN ORIGINA EN LAS PERSONAS DE CUALQUIER EDAD LOS SIGUIENTES TRASTORNOS

■ Aburrimiento.	■ Alteraciones oculares.
■ Dificultades de concentración.	■ Alteraciones en el ritmo del sueño y pesadillas.
■ Fatiga.	■ Tensión nerviosa.
■ Impaciencia.	■ Comportamiento agresivo.
■ Irritación.	■ Obsesión consumista y hábitos de consumo negativos.

Joan Ferrés en su obra "Televisión y Educación" defiende la tesis de que el fenómeno de la teleadicción es una realidad existente y operante. Realiza una espléndida descripción del síndrome teleadictivo. Hemos elaborado un cuadro a partir de su diagnóstico que vamos a denominar Cuadro Clínico de la Teleadicción y que, desde nuestro punto de vista, resultará muy útil a padres, madres y educadores. Sería conveniente, tras la lectura del cuadro, reflexionar e incluso debatir si observamos la aparición de algunos de estos síntomas en nosotros mismos, en nuestros hijos o en nuestros amigos.

CUADRO CLÍNICO DE LA TELEADICCIÓN

Una mala utilización de la televisión acarrea no pocas disfunciones e incluso trastornos que abarcan desde problemas visuales y musculares hasta el sedentarismo, entendido como pasar horas muertas delante de la televisión, así como deficiencias en los ritmos de alimentación y sueño.

Las consecuencias comprenden también incomunicación, alteración de horarios, costumbres, ritmos de sueños y alimentación, pautas de descanso, alteración de los mecanismos de descodificación, teniendo como corolario una confusión entre fantasía y realidad, así como imitación acrítica de los modelos y valores que la televisión propone[5].

La teleadicción, puede constituir una manifestación de la dificultad para la convivencia, del fracaso del diálogo familiar y de la ruptura de las relaciones afectivas, así mismo se ha insinua-

do en la posible relación entre conductas agresivas -por ejemplo, violencia doméstica- y teleadicción entre adultos.

La coincidencia entre más horas de televisión -de contenidos violentos o no- y mayor número de conductas violentas podría sugerir que la teleadicción no es causa sino síntoma de otras carencias educativas. Por ejemplo, la teleadicción puede reflejar dificultad para entablar una convivencia y un diálogo familiar positivos. O podría relacionarse con la existencia de ciertos conflictos afectivos que derivan en represiones emocionales que buscan su satisfacción patológica en la pornografía sentimentaloide que ofrece la televisión. Y, en cualquier caso, la teleadicción no es culpable, sino bálsamo y consuelo de mucha soledad, aburrimiento y otras dificultades para la comunicación a las que viven sometidos nuestros niños y niñas, nuestros jóvenes, pero también tantos adultos y personas mayores.

¿QUÉ PASA CON NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?

Durante tres años hemos estudiado el consumo de televisión en niños y niñas de 8 a 12 años de edad pertenecientes a estratos pobres de la ciudad de Cuenca. No ha sido nuestra intención diagnosticar a los "teleadictos"; sin embargo, encontramos que un alto porcentaje (5%) de nuestros escolares de lunes a viernes permanecen frente al televisor en promedio más de cuatro horas diarias, algunos hasta 8 y más horas diarias "existen" frente a la televisión.

La situación es mucho más dramática durante los fines de semana: el porcentaje de niños y niñas que permanecen largas horas

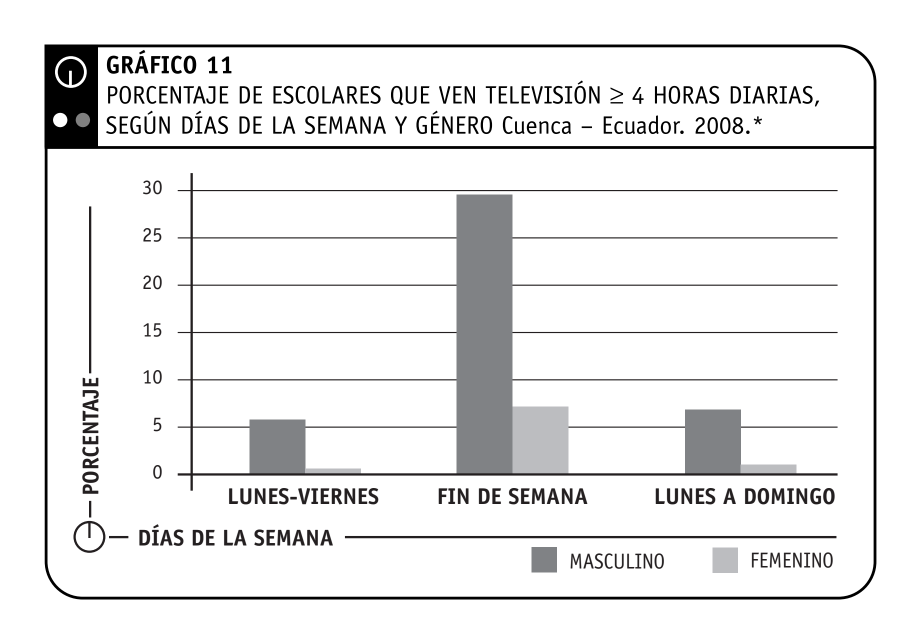
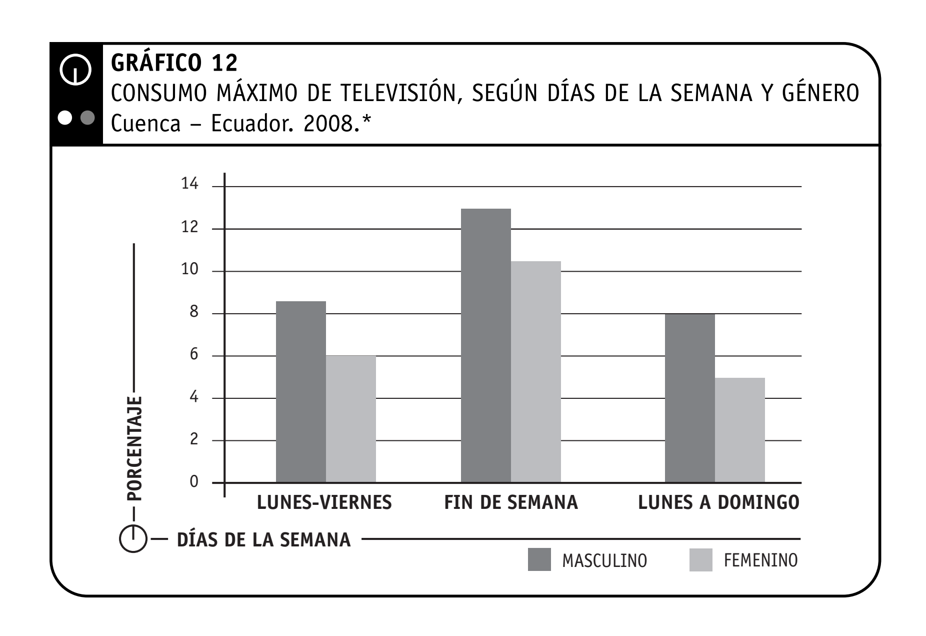


GRÁFICO 11
PORCENTAJE DE ESCOLARES QUE VEN TELEVISIÓN ≥ 4 HORAS DIARIAS, SEGÚN DÍAS DE LA SEMANA Y GÉNERO Cuenca – Ecuador. 2008.*

aislados de su medio es notablemente superior, 26.4% de una nuestra de 1596 escolares de la ciudad de Cuenca, permanecen junto al televisor más de cuatro horas, constatándose casos en los que los niños y niñas pasan hasta 13 horas del sábado y domingo, y "días de fiesta" junto al televisor.

Esta es una realidad que sugiere que estamos frente a una nueva epidemia: la teleadicción, que requiere acciones urgentes de la familia, la comunidad, los medios y el Estado.

Frente a esta realidad, desde nuestro punto de vista la actitud no puede ser una despreocupación negligente ni la dramatiza-



ción angustiosa. La teleadicción no está catalogada en ningún lugar como una enfermedad incurable, por lo tanto podemos desarrollar estrategias para combatirla adecuadamente. Ahora bien, como padres y madres debemos estar preocupados por el ocio de nuestros hijos, la formación de su personalidad y la forma de organizar su vida cotidianamente. El derecho a la salud de todos y todas, tiene que ser entendido como el derecho a la alegría, y la recreación constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral de nuestros niños y niñas.

Si observáramos que aparecen en los hábitos de nuestros hijos síntomas de teleadicción que les provocan disfunciones, una vi-

sión confusa de la realidad y que todo esto incide negativamente en el cumplimiento de sus tareas y obligaciones y en sus relaciones sociales con sus amigos y grupos de iguales, deberemos actuar con decisión y rapidez.

Cuanto más pequeño o pequeña es un niño o una niña, más indefenso está ante la influencia de la televisión porque carecen de la capacidad necesaria para diferenciar realidad de ficción. Sin embargo, la televisión no es la causa directa de la violencia o de la anomía social sino su efecto; es decir, son la violencia y la anomía social las que se proyectan sobre la pequeña pantalla; por eso no creemos que es la responsable de que muchas personas se enganchen y se aíslen convirtiéndose en teledependientes o teleadictos.

Entre los sueños más antiguos y más preciados han figurado siempre los de trascender y superar el espacio y el tiempo y las tecnologías de la comunicación han venido a colmar esos sueños. No se trata de hablar de autopistas de la información ni de realidad virtual, sino de tomar conciencia de que las tecnologías de la comunicación son un instrumento para el progreso, a condición de que el ser humano sea quien controle las tecnologías que inventa, no permitiendo que se le desboque el caballo y el jinete sea despedido al precipicio.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Charraza, A. García L. Temas de escuelas de padres y madres. La televisión: ¡No te quedes mirando! C.E.A.P.A. Carpeta 1. España, http: www.ceapa.es-texto-publipadres-televis2.htm
2. Gómez de Terreros, I. Aspectos sicológicos de las nuevas tecnologías de la información. Boletín de la Sociedad de Pediatría de Asturias, 41: 301: 320, 2001
3. Mussen, P, Conger, J. Kagau, J. Desarrollo de la Personalidad del Niño. 4ta edición. Editorial Frillas, pp. 399-408, 1999
5. Zolten, K. Long, Ni. Los niños y la televisión. Departamento de Pediatría. Universidad de Arkansas para Ciencias Médicas, 1999

CAPÍTULO 6

Televisión y violencia

La televisión interfiere, impone, expropia y reemplaza.

Interfiere en los vínculos entre las personas, se pone en el medio de posibilidades de encuentros de verdad.

Impone una manera de ver la vida, un modelo de familia y un modelo de sociedad, propios del paradigma cultural al que pertenecen.

Sandra Isabel Payán y Julio Monsalvo



Es indudable que la TV es una fuente efectiva para la creación y formación de actitudes en los niños, pues desde temprana edad son sometidos a su influencia sin poseer otro tipo de información.

La observación de la realidad adquiere un significado especialmente agudo, si nos referimos a los menores de edad. Según la teoría de la socialización comunitaria de Erickson, entre los 2 y 6 años se perfilan los sentimientos preferenciales hacia la madre, padre, familiares y otras personas significativas; a través de este proceso el niño adquiere habilidades y formas de comportarse en la sociedad.

A partir de los 4 a 5 años de edad, se establecen los hábitos permanentes y las características emocionales, jugando un papel decisivo la imitación y la identificación. Entendemos por identificación la adopción de pautas de conducta y actitudes de sus padres y otras personas significativas para él: maestros, familiares o bien algún personaje de la TV; esto ocurre en forma inconsciente. En tanto que la imitación es consciente.

Por todo lo anterior, surge en nosotros la necesidad de ahondar un poco en los efectos de la TV en el niño y específicamente de

la violencia televisiva, en la generación de conductas agresivas aprendidas por imitación. De manera que encontramos varias interrogantes, que tal vez usted también alguna vez se ha planteado.

LA VIOLENCIA EN LOS MEDIOS

Actualmente la violencia está presente en alta proporción en la televisión. Según Gerbner, en 1993, había 6.8 episodios violentes por hora en la televisión canadiense[1] y en los Estados Unidos durante el horario de mayor audiencia había un promedio de 5.3 actos violentos por hora, mientras los programas infantiles contenían 23 por hora[2]. Varios estudios llegan a la conclusión que las "caricaturas" son los programas más violentos (24.8 episodios violentos por hora)[3]. Siguen las películas, las series, las telenovelas, luego los programas infantiles (excluyendo las caricaturas). La tasa de violencia en la televisión ha aumentado, por ejemplo, entre 1982 y 1986, el número de episodios violentos por hora pasó de 18.6 a 26.4 en los programas infantiles[4].

Hoy día, el mundo audiovisual tiene a su disposición tecnologías muy avanzadas que hacen aparecer las escenas de violencia más reales. De otra parte, puede usar medios artificiales para suscitar angustia e inducir una reacción de alerta en el televidente sin que este pueda identificar la causa. Estos medios son, por ejemplo, la yuxtaposición rápida de los planos y la presencia en las cintas sonoras de percusiones, ruidos cardiacos y ritmos respiratorios.

¿POR QUÉ LOS NIÑOS VEN TELEVISIÓN?

Los niños recurren a la TV para satisfacer sus necesidades de distracción, reducir las tensiones y como medio para obtener información. Además de las motivaciones personales, podríamos agregar un factor situacional externo al niño: "el niño ve televisión porque le es impuesta por el medio", la ve porque no le queda otro remedio. Le es ofrecida en el ambiente del hogar y es reforzada por la conducta de contemplación de los padres[5]. En muchos casos constituye la única compañía del niño y a veces se convierte en una especie de niñera.

El ver TV es un hábito que se refuerza diariamente a través de gestos, sonrisas y aprobaciones verbales de los adultos.

¿CUÁNTO TIEMPO LE DEDICAN LOS NIÑOS A LA TV?

Ver televisión es la actividad líder del niño. Ellos gastan más tiempo viendo TV que haciendo cualquier otra cosa que no sea dormir. El tiempo dedicado a la TV varía en función de la edad, sexo, clase social y está en relación con el dedicado por los padres.

En promedio nuestros escolares ven entre 20 a 25 horas semanales de TV. En los preescolares esa cifra estimamos que pueda ser más alta aunque carecemos de información local. En general, podemos decir que durante el transcurso del año, los niños pasan más tiempo frente a la TV, que en la escuela[6].

El total de tiempo dedicado a ese medio de comunicación es a veces tan elevado, que aparentemente, queda poco tiempo para comer, ir a la escuela o dormir. Esto se debe a que los niños ven televisión mientras almuerzan o cenan, mientras leen un libro o hacen sus deberes(7). Es la TV más que cualquier otro medio la que proporciona una base común de información en las primeras fases de socialización del niño.

¿QUÉ PERSIGUEN LOS COMERCIALES DE TV?

La TV explota comercialmente a los niños más pequeños. Los fabricantes de juguetes ganan muchos millones de dólares al año por lanzar al mercado sus productos para niños. Los sábados en la mañana, particularmente, se han convertido en un nuevo terreno a explotar con comerciales de juguetes, para vender más sus productos.



Los comerciales de TV, proyectan estereotipos en relación a aspectos raciales, sociales, culturales, sexuales, así como también hábitos alimentarios.

Según estadísticas norteamericanas un total de 23 comerciales por hora, representan el 60% de avisos que sugieren cereales, galletas refrescos y golosinas. Ese excesivo número de comerciales que promueven alimentos, ha sido ligado a la obesidad infantil. Por otra parte la exagerada representación de imágenes corporales pueden contribuir al problema de la anorexia nerviosa sobre todo en adolescentes[8].

Además, 70% de los comerciales contienen información errónea, engañosa o ambas, que los niños creen como verdadera. De tal manera que, "la TV no solo ofrece sino que impone experiencias, condicionamiento a nuestros niños pues ellos son el principal blanco hacia el cual apuntan muchos de los comerciales"[8].

¿POR QUÉ LA TELEVISIÓN ES TAN ATRAYENTE?

Podemos preguntarnos porque la gente mira tanto la televisión. Un estudio de 1999 muestra que un canadiense miraba la televisión en promedio 22.7 horas por semana[9] que corresponde a más de 3 horas por día. Los niños de edad preescolar alcanzan un promedio de 54 horas por semana[10].

Una primera explicación podría ser que mirar la televisión es una solución fácil y nos permite adoptar un comportamiento pasivo. Esta posición de consumidor es calmante en el sentido que "sa-

tisface" nuestro espíritu, permitiéndonos olvidar nuestros deseos y nuestras preocupaciones. Esto es bastante atractivo en una sociedad estresante como la nuestra.

Como lo hemos dicho antes, son los niños de edad preescolar los que miran más la televisión. Esto también puede ser explicado por la facilidad que ofrece la televisión, para los padres es más fácil y menos oneroso animar su niño a ver televisión en vez de hacerlo participar en actividades lúdicas.

¿POR QUÉ LA VIOLENCIA NOS GUSTA TANTO?

Podemos también sorprendernos que la violencia en la televisión guste tanto a la gente. En cierto sentido, la violencia es una característica de nuestra sociedad, a tal punto que se corre el peligro de que se acepte como normal.

Desde muy jóvenes tenemos angustias, temores, envidias, violencia escondida en nosotros. A veces, es difícil representar y exteriorizarlas. Las imágenes violentas dan un sostén a estos miedos.

La representación excesiva de violencia por los medios es socialmente aceptada y glorificada. Esto permite la perpetuación de un círculo vicioso donde los medios están estimulados a proveer más violencia debido a la acogida entusiasta del público. Y donde el público se acostumbra, aprecia y busca esta violencia.

Otro fenómeno posible sería dar curso a nuestras frustraciones y nuestros malestares cotidianos. El trabajo y la vida social pueden

ser fuentes de conflictos y de sentimientos de injusticia. Estas sensaciones no son siempre evidentes siendo difíciles de aceptar y enfrentar. Es más fácil asumirles considerando que no emanan de nuestra propia vida sino de las imágenes violentas observadas en televisión. Además será más fácil exprimir un sentimiento de malestar frente a una película que frente a nuestra vida.

¿CUÁLES SON LOS GRUPOS MÁS VULNERABLES?

Los niños son particularmente influenciables porque están en periodo de aprendizaje y son más receptivos. Durante la infancia, colocamos nuestros comportamientos sociales sobre el principio de observación y reproducción. La adaptación de los modelos se hace por prueba-error. El niño conserva un comportamiento si éste es aprobado por su entorno y lo abandonará si éste es rechazado. Es en este momento que la educación proporcionada por los padres toma su importancia(11).

La escuela y la sociedad influencian también este mecanismo de aprendizaje. Enviando, promoviendo y difundiendo mensajes de violencia, peligro y competición fortalecen los modelos propuestos por la televisión. El riesgo sería que estas influencias superen las del entorno cercano.

Es interesante entender como el niño maneja sus sensaciones y sentimientos frente a la violencia. Algunos alegan que el niño intenta transformar las imágenes y fabricar una representación personal para protegerse. Esto puede traducirse por palabras,

manifestaciones no-verbales tal como mímicas y gestos y, por fin, por la escenificación de un escenario interior.

Cuando observamos un niño mimando su héroe preferido, asistimos a un mecanismo positivo que le permite distanciarse de sus emociones. Del otro lado, esto mantiene al niño en el registro imitativo y no creativo. Una consecuencia nefasta de la repetición de un acto observado a la televisión es que refuerza el hecho en nuestro cerebro entre la escena y las emociones que provoca. El riesgo es que encontrando una emoción similar en su vida real, el niño reaccione reproduciendo de nuevo lo que vio.



Los adolescentes son también un grupo susceptible porque atraviesan un periodo de cuestionamiento. Si no encuentran una respuesta en su entorno, ésta puede ser obtenida gracias a la televisión. Esto podría ser nefasto según el tipo de programa que mira. El problema radica en que las películas destinadas a los adolescentes tienen muchas veces por tema una violencia glorificada. La diferencia entre el niño y el adolescente consiste en que este último tiene ya un sistema de valores más elaborado que le permite rechazar esta violencia si le parece

inadecuada. Sin embargo, el adolescente es particularmente influenciado por otras personas de su edad que valorizan muchas veces la violencia.

Mediante la televisión los niños acceden a una forma invertida del mundo, pues la televisión no es el mundo sino es una ilusión. Es impresionante como parece acercarnos a la realidad pero solo nos aleja, pues para acceder a la realidad se necesita de la interacción de los cinco sentidos, de la acción sobre las cosas y de la reacción directa con otros, y las personas inmersas en la televisión solo utilizan dos sentidos: vista y oído.

TIPOS DE VIOLENCIA QUE SE OBSERVAN EN LA TELEVISIÓN

La influencia de la televisión varía también en función del tipo de violencia representada. A veces no vemos las consecuencias de los actos violentos. Por ejemplo, cuando una persona es asesinada en una película, pocas veces sabemos lo que pasó con la familia de esta persona, ni los problemas morales y legales que tuvo el autor de ese crimen. Los estudios se contradicen sobre el interés de mostrar las implicaciones de un acto violento. Así las películas que explican las consecuencias de la violencia son muchas veces moralizadoras, lo que provoca un sentimiento de rechazo entre los jóvenes[12].

Los estudios no demuestran que la violencia en la televisión sea la causa directa del aumento de la violencia en la sociedad. Por

supuesto es un factor poderoso, pero no suficiente. Efectivamente, hay que tomar en cuenta muchos otros factores culturales, familiares y sociales.

Los programas que más violencia contienen son los dibujos animados, siendo la modalidad visual aquella que predomina, seguida por la narrada y verbal. La manera más frecuente en la cual se presenta es a través de actos violentos y amenazas creíbles.

La mezcla que se presenta entre la violencia y el humor, de manera particular en los dibujos animados, con la finalidad de entretener aumenta la probabilidad de que las conductas violentas sean aprendidas, especialmente por los niños y que se desarrollen sentimientos de temor frente a este tipo de imágenes por la trivialización que se puede hacer de la violencia.

No cabe duda que la televisión presenta programas con un alto contenido de violencia. Allí aparecen modelos de conducta en que el comportamiento violento parece norma y muchas veces es recompensado. Desde luego que este comportamiento refuerza el modelo familiar y sobre todo social predominante.

LOS EFECTOS DE LA VIOLENCIA EN LA INFANCIA

La importancia de la violencia en televisión hoy día alcanza un nivel alarmante. Un joven estadounidense habrá visto en promedio 200 mil actos de violencia, unos 16.000 asesinatos antes de cumplir los 18 años[12]. El riesgo es por supuesto acostumbrarse

a la violencia y terminar aceptando como suceso normal al cual ya no reaccionamos, lo peor de todo es que esta inmunización se proyecta en la vida real.

Los efectos de la violencia son bastante numerosos y complejos. Entre tanto, algunos se destacan en la mayoría de los estudios y para fines del presente artículo lo resumimos a continuación[13]:

- Aumento de la agresividad frecuentemente observada en los niños por un mecanismo de imitación. Efectivamente, el aprendizaje de los comportamientos sociales se basa sobre la reproducción de lo que hemos observado en los otros; por otra parte, asistir a actos de violencia provoca en nuestro cuerpo un estado de alerta. Este estado, que nos prepara a la huida o al combate, repercute sobre nuestra manera de actuar.

  La violencia en la televisión propicia en el espectador procesos de imitación, pérdida de la sensibilidad, identificación y miedo, a partir de los cuales la persona modifica o adquiere nuevos patrones de comportamiento que tienden a ser más agresivos a medida que el individuo se expone a este tipo de escenas.

- Inmovilización de los niños lo que hace más fácil la captación. Los niños captan imágenes televisivas y no hacen ningún intento por deshacerse de ellas, sobre todo en los primeros años de vida; de esa manera los niños aprenden sin saber lo que aprenden.

  La emoción juega un papel importantísimo en los niños, quienes se dejan llevar por ésta más que los adultos; de esa forma la violencia televisiva actúa por medio del lenguaje emocional

y produce mimetismos, solo así podremos entender por qué la proyección de la película "Viaje al fondo del infierno" en la que se incluye una escena de una ruleta rusa, impulsó a 29 jóvenes norteamericanos a dispararse un tiro en la cabeza.

- Facilita y promueve la identificación con ciertos tipos, caracteres, víctimas y/o victimarios, pudiendo los niños tornarse "inmunes" al horror de la violencia y gradualmente aceptar la violencia como manera de resolver los problemas.

  Los niños llegan a conclusiones morales observando que conductas son castigadas y cuáles no lo son, y es más probable que los niños imiten conductas reforzadas. Además que la violencia que aparentemente se justifica tiene probabilidad de ser imitada.

La violencia real afecta mayormente a la gente que la violencia irreal. En un estudio se comprobó que los niños luego de ver un episodio de violencia real eran más violentos que los que vieron un episodio ficticio. A diferentes edades, los niños consideran reales cosas muy diferentes, los niños pequeños consideran como "real" todo aquello que puede ocurrir, pero comprenden a muy temprana edad que los dibujos animados son menos reales. Aunque los niños sepan que los dibujos animados no son reales, al ver frecuentes episodios de violencia en éstos igual aumenta la agresividad (Levine, 1997).

Uno de los aspectos que más preocupa, sobre todo a los padres, es que los niños se estén volviendo insensibles ante la violencia, ya que parece endurecer a los niños, quienes al ver un ac-

to violento, tienden a reaccionar con indiferencia (Levine, 1997 y Papalia 1997).

Cuanta más violencia veamos y cuando menos nos perturbe, más probabilidades tenemos de hacernos tolerantes a la violencia en la vida real. La desensibilización a la violencia se opone al sano desarrollo y es posible que esta reducción de la ansiedad sea lo que facilita el comportamiento agresivo (Lavine, 1997)[14].

CONCLUSIONES

Goranson en su revisión sobre los efectos psicológicos de la violencia en los medios, identificó cuatro aspectos que resaltamos por su trascendencia:

- **Efectos en el aprendizaje:** los niños aprenden viendo la TV pero que la pregunta obligada es ¿Qué aprenden?. Gran proporción de las conductas agresivas son aprendidas por observación y retenidas por largos períodos de tiempo.

  No obstante, los niños también pueden aprender de la TV muchos valores sociales y aspectos relacionados con su escolaridad.

- **Efectos Emocionales:** La TV es un medio de gran penetración y que en los niños surte efecto en las áreas emocionales, cognoscitivas y conductuales; es decir, influye en sus intereses y motivaciones hacia objetos comerciales o hacia la formación integral del niño.

- **Efectos en la respuesta de catarsis:** La observación de escenas de dolor, horror y sufrimiento resulta en catarsis; es decir, estos sentimientos pueden ser descargados en forma continua durante o después de la observación de programas de contenido violento.
- **Efectos en la conducta:** la imitación es muy importante en la adquisición de la conducta ya sea adaptada o desviada. La TV ofrece modelos simbólicos, que juegan un papel fundamental en la conformación de la conducta y la modificación de normas sociales. Dichos modelos simbólicos pueden ser positivos (conductas normalmente aceptadas por la sociedad) o negativos (conductas rechazadas por la misma).

  Los niños también pueden aprender a creer que las conductas agresivas son una solución aceptable a la provocación, ya que en los programas violentos estas conductas son vistas como moralmente justificables.

Como profesionales de la salud vemos con preocupación, la alarmante cantidad de escenas violentas a que están siendo sometidos nuestros niño. Pareciera que las televisoras preocupadas solamente por un mejor rating, se olvidaran de la calidad de la programación y el horario establecido para la programación infantil, de tal manera que son muchos los programas de adultos que han invadido esos horarios.

Nuestra intención no es enjuiciar a la TV ni culparla de toda la violencia en que vive este hermoso país. Solo queremos destacar la necesidad de conocer más profunda y particularmente el

terreno de nuestra televisión, en función de sus posibles efectos sociales en la generación de conductas agresivas y otras pautas de conducta aprendidas por imitación, haciendo énfasis en el sector de espectadores de menor edad, ya que ellos constituyen en este momento los más indefensos psicológicamente, pero mañana tendrán en sus manos el futuro del país.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Violence on canadian televisión and some of its cognitive effects
2. Gerner, Morgan and Sognorelli, 1993
3. Canadá, 1993
4. Gerbner, 1990
5. SANTORO, Eduardo: La TV Venezolana y la Formación de Estereotipos en el Niño. Ediciones Biblioteca UCV. Caracas.1990. 395 p.
6. González, S. Quizhpe, M. I. La televisión y los niños en la ciudad de Cuenca. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Cuenca, 2007 (Tesis)
7. STRASBURGER, Victor: Children, Adolescent and Television. The Role of Pediatricians.Pediatrics. Vol 53. N° 3. March 1989.
8. Sommers, Anne: Violence, Television and the Health of American Youth. The New England Journal of Medicine. April.1976. Vol 294. N° 15.
9. Statistique Canada, "Ecoute de la televisión, automne 1997", Le Quotidien, Ottawa, 29 de enero 1999
10. Strasburger Victor, Children, Adolescen t and Television. The Role of Pediatricians. Pediatrics. Vol 53. N 3. March 1989
11. Gadow & Sprakin :Field Experiments of Television Violence with Children Evidence for an Environmental Hazard. Pediatrics. Vol 83. N° 3. March 1989.
12. American Medical Association, "Facts about media violence" 1996
13. (Mussen, P, Conger, J. Kagau, J. Desarrollo de la Personalidad del Niño. 4ta edición. Editorial Frillas, pp. 399-408, 1999
14. (Lavine, 1997)

CAPÍTULO 7

Obesidad e hipertensión en adolescentes

Está envenenada la tierra que nos entierra o destierra.
Ya no hay aire sino desaire.
Ya no hay lluvia, sino lluvia ácida.
Ya no hay parques, sino parkings.
Empresas en lugar de naciones.
Consumidores en lugar de ciudadanos.

Eduardo Galeano
Fin de Siglo, Apuntes para el Fin de Siglo.



La medición del índice de masa corporal (IMC) es recomendado por la Organización Mundial de la Salud como indicador básico para las evaluaciones colectivas del estado nutricional[1,2,3,4]. El IMC se considera necesario para evaluar poblaciones, ya que es un buen preeditor del estado nutricional de los individuos[1,2,5].

La obesidad en niños y adolescentes se ha relacionado al incremento de numerosas causas de morbimortalidad en la edad adulta, como la hipertensión arterial, dislipidemias, intolerancia a la glucosa, colelitiasis y arterosclerosis en forma prematura[6,7].

Además de las consecuencias inmediatas y a largo plazo para la salud, la obesidad en niños y adolescentes tiene efectos psicosociales importantes. La aceptación en los grupos sociales es menor para los obesos, las mujeres obesas tienen más obstáculos para conseguir empleo[7,8]. Los niveles de autoestima son más bajos en las adolescentes obesas[8,9]. Se calcula que un tercio de los niños obesos en edad preescolar y que la mitad en edad escolar serán adultos obesos. La presencia de obesidad en niños mayores de 3 años es un preeditor importante para el desarrollo de la obesidad en la edad adulta[10,11].

Se postula que el aumento de peso representa la interacción entre factores genéticos con un medio ambiente que propicia el sedentarismo y un elevado consumo de calorías. En relación con

el factor genético, se ha establecido que su principal papel estaría relacionado con los grados más extremos de obesidad, donde el riesgo de los descendientes de familias con obesidad de tipo II o III aumenta 8 veces. El rápido incremento en la prevalencia de obesidad en etapas tempranas de la vida enfatiza el rol de los factores ambientales, ya que cambios genéticos no pueden producirse en tan corto tiempo(12,13,14). La obesidad en los padres favorece la aparición de la misma en los niños(12,15,16,17,18). Se ha observado en estudios de seguimiento a largo plazo que los niños que pasan mayor cantidad de tiempo frente al televisor o a la computadora, tienen mayores aumentos del IMC, así como los que incrementan el ingreso calórico(19). Los mecanismos postulados para el aumento del IMC al mirar la televisión se relacionan con una disminución del gasto energético al disminuir notablemente la actividad física, y un incremento del ingreso calórico ya sea mientras mira la televisión o como consecuencia de la publicidad(19,20).

La influencia de la actividad física en el peso y contenido de grasa corporal de los adolescentes es controvertido. Existen estudios que indican que los jóvenes con sobrepeso son menos activos que sus padres no obesos(21). Otros estudios encontraron que los adolescentes obesos son más activos que los no obesos. Mientras que un grupo de investigadores no encontró relación entre los niveles de actividad física y el peso corporal(23).

La obesidad conlleva al desarrollo de las alteraciones en el perfil lipídico el que constituye el mayor determinante de la hipertensión arterial (HTA) en los niños y un factor predisponente a la HTA del adulto.

Muchos investigadores han sugerido que la hipertensión arterial esencial puede comenzar a desarrollarse durante la infancia[24,25], y existe evidencia de que los niños y los adolescentes que presentaron presiones arteriales relativamente elevadas para su edad, mantienen esta tendencia cuando son adultos[25].

En el pasado se afirmaba que la mayoría de las hipertensiones arteriales en niños eran "secundarias"; sin embargo, recientemente, varios autores han publicado estudios en los cuales más del 50% de sus casos no presentan causa alguna que explique la HTA[26].

La hipertensión arterial es un factor de riesgo importante para la enfermedad cardiovascular (ECV) y el principal de la enfermedad cerebrovascular. La hipertensión esencial es el resultado de un proceso que se instala temprano en la vida del individuo; en el estudio de Muscatine se observó que los niños con presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual al percentil 90 (p90) de los valores de referencia del Task Force Blood Pressure Control in Children (TFBPCC)[27], para la edad y sexo, tenían 2.5 veces más riesgo de presentar HTA en la vida adulta que los niños con valores de PAS en el p50[28]. La prevalencia de



cifras de presión arterial en escolares y adolescentes, ubicados por encima del percentil 95 (p>95) de los datos de referencia del TFBPCC, en niños de Estados Unidos fue de 4.4% para la sistólica y 3.2% para la diastólica[29]. La proporción de niños portugueses del mismo grupo de edad, con PA alta (p90) fue del 5.2%[30] y en escolares de Kuwait la HTA fue del 5%[31]. Desafortunadamente no tenemos datos disponibles de hipertensión en niños ecuatorianos y en particular de Quito.

La identificación y el manejo de la obesidad durante los primeros años de la vida son importantes, puesto que existe correlación significativa entre el IMC que se tiene durante la adolescencia y el que se alcanza en la vida adulta. Los sujetos que a los 18 años tenían un IMC por encima del percentil 60 (p>60), tenían 34% de probabilidad de tener sobrepeso a los 35 años si eran hombres y 37% si eran mujeres. La obesidad adquirida durante la adolescencia, fue mejor preeditor de riesgo de enfermedad isquémica del corazón y ateroesclerosis, que la adquirida en la vida adulta[28].

La asociación entre IMC elevado e hipertensión arterial se ha documentado en diferentes grupos de edad, aún desde edades tempranas como lo señala un estudio en niños preescolares de 8 ciudades de China, que reportó correlación positiva entre IMC con presión arterial sistólica y presión arterial diastólica[32]. Igualmente un meta-análisis de 45.0000 escolares y adolescentes participantes en 8 estudios epidemiológicos de Estados Unidos, reveló que los sujetos ubicados en el nivel superior de IMC tenían mayores prevalencias de PAS y PAD altas (p>95) de la población del TFBPCC, en comparación con quienes estaban en el nivel inferior[29].

DISEÑO DEL ESTUDIO



Se realizó un estudio descriptivo transversal durante el mes de Noviembre del 2006 en 399 alumnos de 12 a 19 años del Colegio Experimental ISPED Juan Montalvo, de la ciudad de Quito, Ecuador, para determinar la relación entre índice de masa corporal elevada e hipertensión arterial.

Índice de masa corporal: se utilizó la fórmula peso (Kg)/talla(m^2) para cada adolescente y a partir del índice se efectuó la clasificación de acuerdo con las normas de la OMS[1,2,3,4].

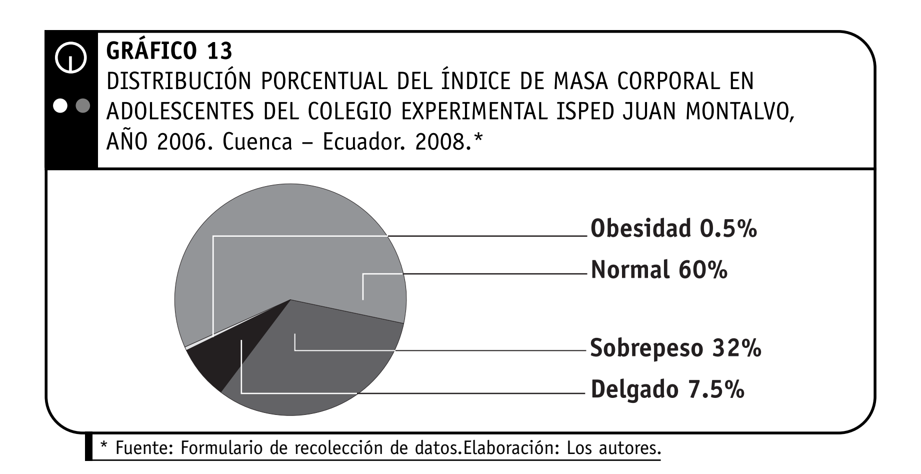
TABLA 21

ÍNDICE DE MASA CORPORAL Kg/Talla (m^2)

CLASIFICACIÓN	IMC (Kg/m2)
Rango Normal	19 - 24.9
Delgadez	< 19
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad grado I	30 - 34.9
Obesidad grado II	35 – 39.9
Obesidad grado III	=/>40

RESULTADOS

Se incluyeron en el estudio 399 adolescentes, el 46% correspondió al sexo femenino y la edad promedio fue de 14.4 ± 1.6 años. El promedio de IMC fue 20.63 ± 2.9 Kg/m^2. El 32% de los estudiantes fueron de bajo peso, el 7.5% presentó sobrepeso y solo el 0.5% obesidad (Gráfico Nº 13).



* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

La presión arterial sistólica promedio fue 95.69 ± 12.778 y la diastólica 57.06 ± 11.895. El porcentaje de estudiantes con hipertensión fue de 1.5% y con diagnóstico de prehipertensión de 6.3%.

TABLA 22
PRESIÓN ARTERIAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO EXPERIMENTAL ISPED JUAN MONTALVO, AÑO 2006. Cuenca – Ecuador. 2008.*

PRESIÓN ARTERIAL	PORCENTAJE
Normal	92.0%
Prehipertensión	6.3%
Hipertensión	1.5%

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

Con respecto a los factores de riesgo nosotros encontramos que la mayoría de adolescentes (81%) tenían algún tipo de actividad física; es decir, caminaban por lo menos una hora diaria, y

solo el 19% presentó sedentarismo. Se observó que 59% de ellos permanecía menos de 3 horas diarias frente al televisor,computadora o video juegos. De cada 3 adolescentes 1 tuvo un antecedente familiar de obesidad o tabaquismo (Tabla 23).

TABLA 23
FACTORES DE RIESGO PARA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO ISPED JUAN MONTALVO, 2006. Cuenca-Ecuador. 2008.*

FACTORES DE RIESGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ACTIVIDA FISICA		
Activo	192	48%
Deportista intenso	26	7%
Deportista	105	26%
Sedentarismo	76	19%
HORAS FRENTE AL TELEVISOR, COMPUTADORA, VIDEOJUEGOS		
Menos 3 horas	237	59%
De 3 a 6 horas	134	33%
De 6 a 9 horas	19	5%
De 9 a 12 horas	6	2%
Mayor de 12 horas	3	1%
ANTECEDENTES PATERNOS Y MATERNOS		
Obesidad	76	29%
Hipertensión arterial	45	17%
Dislipidemias	42	16%
Diabetes	27	10%
Tabaquismo	74	28%

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

FACTORES DE RIESGO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El análisis de regresión lineal múltiple para determinar la asociación entre las cifras de la presión arterial y el índice de masa corporal, refleja que por cada 1 punto de incremento en el IMC la presión sistólica incrementa en 1.3 mmHg (Beta: 1.282, p<0.0001), este valor se mantiene cuando se controla para sexo y edad. En el mismo análisis se demostró que las mujeres tienen 5 mmHg menos en el promedio de la presión sistólica que los varones y que la edad no tuvo asociación significativa. Similar resultado se observa con la presión arterial diastólica con respecto al IMC (Beta: 1.1, p<0.0001) y al sexo (Beta: -5.3, p<0.0001), pero la edad si se asocia significativamente, por cada año que incremente en edad, la presión diastólica aumenta en 1.3 mmHg (Gráfico Nº 14).

Para identificar las variables que podrían tener asociación con la presencia de hipertensión arterial esencial, se realizó una regresión logística múltiple. La obesidad constituyó un riesgo muy alto de hipertensión, mientras que el sexo femenino se mostró como un factor protector para la presencia de hipertensión arterial en los adolescentes. Los factores de riesgo como antecedentes familiares, sedentarismo y tabaquismo no fueron significativos para hipertensión arterial. Las variables del modelo explican el 18.8% de la presencia de hipertensión (Tabla 25). En los prehipertensos no se reflejó ningún dato significativo con los factores de riesgo.



GRÁFICO 14

ASOCIACIÓN ENTRE IMC Y PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA Y PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO EXPERIMENTAL ISPED JUAN MONTALVO, AÑO 2006 Cuenca-Ecuador. 2008.*

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

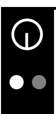


TABLA 25
FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EXPERIMENTAL ISPED JUAN MONTALVO, 2006. Cuenca-Ecuador. 2008.*

	RR	95% C.I.	
		Límite inferior	Límite superior
EDAD	0,49	0,050	4,37
SEXO	2,00	1,000	4,01
OBESIDAD	184,76	3,766	9064,60

Nagelkerke R2 :18.8%

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

ESTUDIO COMPARATIVO POR GÉNERO

En la tabla 26 se expone el estudio comparativo entre sexo femenino y masculino. Las mujeres fueron significativamente de mayor edad, de menor talla y de mayor promedio de IMC que los hombres. El porcentaje de sobrepeso y obesidad fue bajo y similar en ambos grupos, mientras que el porcentaje de bajo peso fue significativamente mayor en el grupo femenino (p=0.032).

Los promedios de presión sistólica y diastólica fueron significativamente más altos en los estudiantes varones (<0.0059). Los varones presentaron mayor porcentaje de hipertensión (1.4%) y prehipertensión (7.4%), pero las diferencias no fueron significativas al comparar con el grupo de mujeres.

En ambos grupos se observó el mismo porcentaje de tipo de personalidad. Con respecto a la situación socioeconómica la mayoría de varones y mujeres pertenecieron igualmente a las clases media y baja, pero el grupo de mujeres de clase acomodada fue significativamente mayor.

TABLA 26
DISTRIBUCIÓN DE 1596 ESCOLARES, SEGÚN PROMEDIO DE HORAS DE TELEVISION A LA SEMANA Y SEXO. 2004/2005. Cuenca-Ecuador. 2008.*

CARACTERISTICAS	MASCULINO n=215	FEMENINO n= 184	P
EDAD (años)	13 ± 1.6	14 ± 1,6	<0.0001
TALLA (m)	1.56 ± 0.1	1.52 ± 0.07	<0.0001
Peso (kg)	50 ± 11	49 ± 9.1	0.1738
ÍNDICE DE MASA CORPORAL			
(Kg/m2)	20 ± 2.8	21 ± 2.9	0.0075
Bajo (%)	25	34.88	0.032
Normal (%)	66.30	57.67	>0.05
Sobrepeso (%)	8.15	6.51	>0.05
Obeso (%)	0.54	0.93	>0.05
PRESIÓN ARTERIAL			
Presión sistólica (mm Hg)	97 ± 12	93 ± 12	0.001
Presión diastólica (mm Hg)	58 ± 12	55 ± 11	0.0059
Normal p< 90 (%)	99.45	98.60	>0.05
Prehipertensión p 90-95 (%)	7.4	4.9	>0.05
Hipertensión p> 95 (%)	1.4	1.1	>0.05
TIPO DE PERSONALIDAD			
Tipo a	48.83	51.08	>0.05
Tipo b	51.16	48.36	>0.05
SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA			
Acomodada	4.89	12.09	0.01
Mala	1.08	0.46	>0.05
Media	74.45	71.62	>0.05
Modesta	19.56	15.81	>0.05

* Fuente: Formulario de recolección de datos.Elaboración: Los autores.

DISCUSIÓN

La prevalencia de hipertensión arterial esencial en los adolescentes del Colegio Experimental Juan Montalvo fue baja (1.5%) y el porcentaje de obesidad fue pequeño (0.5%). Sin embargo, las presiones arteriales sistólica y diastólica aumentan en relación directa con incrementos del índice de masa corporal. De todos los factores de riesgo asociados a hipertensión en los adolescentes investigados, solo la obesidad tuvo un valor significativo, al tiempo que el sexo femenino constituyó una característica clínica protectora al aparecimiento de hipertensión arterial.

Nuestra prevalencia de hipertensión arterial en adolescentes fue de 1.5%, basados en la definición de cifras de presiones arteriales mayores al percentil 95, fue inferior a la reportada en la mayoría de estudios realizados en otros países que varia entre 4 y 5%(29,30,31) que utilizaron la misma definición (Task Force Blood Pressure Control in Children). Esto puede ser explicado por las diferencias individuales, sociales y antropométricas de las poblaciones mencionadas. Debido a que la población que estudiamos representa un grupo de condiciones socioeconómicas media y baja, la baja prevalencia observada puede ser expandida solo a la población de adolescentes de Quito, con similares características socioeconómicas. Para poder tener una referencia general para Quito, harían falta estudios en adolescentes de estratos económicos altos.

Aunque en esta población la prevalencia de hipertensión fue baja, un alto porcentaje de adolescentes (6.3%) presentó prehipertensión, sin encontrarse asociación con ningún factor de

riesgo (edad, sexo, IMC, actividad física). Este hallazgo es muy importante para tomar medidas preventivas, ya que con el incremento de la edad y un posible aumento en el peso, estos adolescentes podrían llegar a la hipertensión.

Entre los factores de riesgo asociados a hipertensión arterial esencial en la infancia y adolescencia se destaca la obesidad, la poca actividad física y la historia familiar de hipertensión arterial. La interacción entre estos factores a tempranas edades del individuo y de manera permanente podría conllevar al desarrollo de enfermedad cardiovascular en la adultez(28). El presente estudio demostró que a pesar que el porcentaje de obesos fue pequeño se relacionó significativamente con hipertensión. El 88% de adolescentes presentó un índice de masa corporal normal o delgado, confiriendo a este grupo una característica importante que le diferencia de los estudios realizados en otros países donde estudiaron poblaciones con mayor incidencia de obesidad y sobrepeso(16,19,20,32,41,44). De hecho, esta situación de bajo peso podría ser explicada porque en su mayoría (81%) los adolescentes de la presente investigación tienen una actividad física diaria de hasta 60 minutos y también en su mayoría (59%) gastan menos de 3 horas diarias frente al televisor; estas características se muestran favorables para la baja prevalencia de sobrepeso, obesidad e hipertensión arterial.

Además, se identificó a la edad como relacionada a hipertensión arterial diastólica, lo que es coherente con los estudios que demuestran un aumento en la cifra de presión a cada año de vida que pasa(24). A medida que el individuo aumenta en su edad, existe un incremento en el índice de masa corporal y en las ci-

fras de presión arterial[43]. De esta manera, se establece el sustrato para el desarrollo de la hipertensión arterial en años subsiguientes, por lo que es en esta etapa de la adolescencia donde se podría iniciar la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares. Pero, para cumplir con este propósito, es necesario tener datos nacionales de la prevalencia de hipertensión arterial esencial en los adolescentes, identificar los factores de riesgo asociados, para poder dirigir nuestros esfuerzos al control de estos factores y crear programas de educación y prevención en el área de la salud pública.

En conclusión, la prevalencia de hipertensión arterial y el índice de masa corporal elevado son bajos en este grupo de adolescentes; sin embargo, hay un alto porcentaje de prehipertensos. La obesidad y la edad constituyen factores de riesgo importantes para la aparición de hipertensión arterial, en tanto que el sexo femenino es un factor protector.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO.The use and interpretation of Anthropometry.Technical report series. N854. Geneva, 1999.
2. Bolzan A., Guimarey L. Relación entre el índice de masa corporal durante la gestación en embarazadas adolescentes y adultas, indicadores antropométricos de crecimiento fetal y retardo de crecimiento intrauterino. Archivo Latinoamericano de Nutrición. 2001; 51:53.

3. De Paoli I., Sánchez, A., Henríquez P. Cambios en las variables antropométricas durante la gestación en mujeres eutróficas. Archivo Latinoamericano de Nutrición. 2001; 51:125.
4. Muzzo S. Evolución de los problemas nutricionales en el mundo. Rev Chilena Nutrición. 2002; 29:78-85.
5. Burrows R., Burgueñp M. y Leiva L. Sensibilidad de diferentes estándares para detectar los trastornos metabólicos en niños con exceso de peso. Rev Chilena Nutrición. 2003;30:28-35.
6. Troiano R., Flegal K. Overweight children and adolescents, description, epidemiology and demographics. Pediatrics. 1998; 101 (suppl): 497-504.
7. Freedman D., Dietz W., The relation of overweight cardiovascular risk factor among children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. Pediatrics. 1999; 103: 1175-1182.
8. Canning H., Mayer, J. Obesity its possible effect on colleges acceptance. New England Med.1966; 275: 1172-14.
9. Strayss, R. Children obesity and self esteem. Pediatrics 2000; 105:15-18.
10. French S., Self esteem and obesity in children and adolescents. A literature review. Obes Res 1995; 3:479-490.
11. Whitaker R. Predicting obesity in young adulthood from childhood and prenatal obesity. New England Med.1997; 337:869-873.
12. Strauss, R. Influence of the home environment on the development of obesity in children Pediatrics 1999; 103: 85.
13. Rosenbaum, M. The physiology of body weight regulation: relevance to the etiologic of obesity in children. Pediatrics 1998; 101 (suppl) :525-539.
14. Berkey C. Activity, dietary intake and weight changes in a longitudinal study of preadolescent and adolescent boys and girls. Pediatrics 2000; 105: 56.
15. Nguyen V. Fat intake and adiposity in children of lean and obese parents. American Journal Clinic Nutrition 1996; 63:507-513.
16. Moussa M. Factors associated with obesity in Kuwaiti Children. Eur Epidemiology 1999; 15: 41-49.
17. Katzmarzyk P. Familial risk of overweight and obesity in the Canadian population using de Who criteria. Obes Res 2000; 8: 194-197.
18. Whitaker R. The relationship of childhood adiposity to parent body mass index and eating behaviour. Obes Res 2000; 8: 234-40.
19. Dietz W. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. Pediatrics. 1985; 75: 807-12.
20. Robinson T. Reducing children in television viewing to prevent obesity. JAMA 1999; 282: 1561-1567.

21. Obarzanek E. Energy intake and physical activity in relation to indexes of body fat: The National Heart, Lung and Blood Institute growth and Health Study. American Journal Clinic Nutrition 1994; 6: 15-22.
22. Gazzaniga J. Relationship between diet composition and body fatness, with adjustment for resting energy expenditure and physical activity, in preadolescent children. American Journal Clinic Nutrition 1993; 58: 21.
23. Mc Murray R. The influence of physical activity socioeconomic status and ethnicity on the weight status of adolescents. Obes Res 2000; 8: 130.
24. Berenson G. High blood pressure in the young. Ann Rev Med 1984; 35: 535.
25. Muñoz S. Blood pressure in a school age population. Mayo clinic Proc 1980; 55:623-632.
26. Rosner, b. et all. Blood pressure nomograms for children and adolescents, by height, sex and age, in the United States. J. of Pediatrics. 1993; 23:871-86.
27. Task Force on Blood Pressure Control in Children: Report of the second Task Force on Blood Pressure control in Children Pediatrics 1987;1:25.
28. Lauer RM, Clarke WR, Burns TL. Obesity in childhood: the Muscatine Study. Zhonghua Min Guo Xiao Er Ke Yi Xue Hui Za Zhi 1997;38:432-437.
29. Rosner B, Prineas R, Daniels SR, Loggie J. Blood pressure differences between blacks and whites in relation to body size among US children and adolescents. Am J Epidemiol 2000;151:1007-1019.
30. Macedo ME, Trigueiros D, de Freitas F. Prevalence of high blood pressure in children and adolescents. Influence of obesity. Rev Port Cardiol 1997;16:27-30.
31. Saleh EA, Mahfouz AA, Tayel KY, Naguib MK, Bin-al-Shaikh NM. Hypertension and its determinants among primary-school children in Kuwait: an epidemiological study. East Mediterr Health J 2000; 6:333-337.
32. He Q, Ding ZY, Fong DY, Karlberg J. Blood pressure is associated with body mass index in both normal and obese children. Hypertension 2000; 36:165-170.
33. Yépez R., Sobrepeso infantil es tan grave como la desnutrición. Desafío, Rev de divulgación de Ciencia Y Tecnología del Ecuador 2003: 57-59.
34. Browner WS., Black D., Newman T., Hulley SB. Estimating sample size and power. In Hulley SB, Cummings SR. E. Designing Clinical Research. Baltimore: Williams and Wilkins 1988.
35. Park M., Serie de Manuales Prácticos de Cardiología Pediátrica. 1999; 7-9.
36. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. Argentina. Mayo de 2004.
37. JN Committee: Hypertension prevalence and status and awareness. Treatment and control in the United States. Final Report of the Subcommittee on the Definition and Prevalence of 1984. Hypertension 1988; 7: 457-468.

38. WHO Experts Committee Report 1980: Arterial hypertension. Technical Report Series; 628. Ginebra: World Health Organization.
39. The 1988 Report of the JNC on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure. Joint National Committee. Arch Int Med 1993; 153: 154-183.
40. Falkener B, Michel S. Obesity and other risk factor in children. Ethm Dis 1999; 9:284-289.
41. Elecante LR, Villa EL, Sada GJ, Gase EM, Oyarzabal IM, Sola MA, et al. Prevalencia de hipertensión arterial, hiperlipidemia y obesidad en la población infanto-juvenil de Navarra. An Esp Pediatr 1993; 38:428-36.
42. Pérez D., Parada E., Millán A. Perfil lipídico en preescolares, escolares y adolescentes sanos en unidades educativas públicas y privadas. Puerto la Cruz, estado Anzoátegui. octubre, 1998-2000 - Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría 2002; 65.
43. Falkner B, Gidding SS, Ramírez-Garnica G, Wiltrout SA, West D, Rappaport E. The relationship of body mass index and blood pressure in primary care pediatric patients. J Pediatr. 2006;148:195-200.
44. Poletti OH, Pizzomo JA, Barrios L. Valores medios de tensión arterial y su tendencia con el sexo, la edad, el estado nutricional y el nivel socioeconómico, en escolares de la Ciudad de Corrientes, Argentina. Arch.argent.pediatr 2006; 104(3): 210-216

CAPÍTULO 8

Derecho a la alegría

Las nuevas generaciones maduran demasiado rápido, dejan de ser niños cada vez más pronto, pierden la ingenuidad y la imaginación.

El único instrumento que puede ayudarnos a rescatarlos es el juego compartido.

Arturo Quizhpe P., Eliana Bojorque P., Cristóbal Martínez G.
Jugando a Vivir



¿QUÉ VAMOS Y QUÉ DEBEMOS HACER?

Nuestros niños y niñas dedican varias horas todos los días a ver la televisión y ven más la televisión en un solo día del que dedican a practicar deporte en una semana. El hecho de que vean tanta televisión no significa que no les guste hacer otras cosas. Cuando los niños son entrevistados dicen que les gusta jugar, estar con sus amigos, salir con sus padres que cualquier otra cosa; lo que sucede es que la incomunicación de las ciudades, la inseguridad, la prolongación de la jornadas de trabajo de los padres, el ritmo de vida acelerado, los horarios poco funcionales impiden una comunicación fluida de padres a hijos y un recreación compartida con sus padres.

Una mala utilización de la televisión acarrea no pocas disfunciones e incluso trastornos que abarcan desde problemas visuales y musculares hasta el sedentarismo, entendido como pasar horas muertas delante de la televisión, así como deficiencias en los ritmos de alimentación y sueño.

La protección de los derechos de los niños busca lograr su desarrollo armónico e integral como personas, debiendo estar protegidos frente a intromisiones ilegítimas y, en particular, las que pudieran producirse a través de los medios de comunicación, sistemas informáticos y nuevas tecnologías.

En lo que respecta a las connotaciones en la salud y su relación con los medios, nosotros como personal de salud debemos estar sensibilizados para guardar y garantizar al máximo el respeto al niño y a su familia en cuanto a su personalidad, dignidad humana e intimidad.

Tenemos la información sobre el número de horas que los niños ven televisión y también sobre el alto grado de violencia, pero estos datos no son suficientes para entender cómo ven los niños estos contenidos, cómo impacta su intimidad, su ser, su conciencia, su mente y espíritu en formación. Existen muy pocos estudios que intenten responder estas interrogantes, los datos que tenemos son apenas una parte pequeña de la realidad compleja de un proceso socio cognitivo global; por ello se debería profundizar y ampliar el estudio y la interpretación sobre este fenómeno. Además, es fundamental iniciar un proceso de promoción de salud orientado a detener la nueva epidemia que amenaza el bienestar físico, mental y emocional de las nuevas generaciones: la obesidad, el sobrepeso y la adicción a la televisión.

La Facultad de Ciencias Médicas, al tiempo que investiga y conoce, deberían difundir los resultados de las investigaciones y apoyar cambios en las políticas de salud, la publicidad de alimentos "chatarra" y la defensa de nuestra soberanía alimentaria.

Las escuelas, por su parte, deberían educar para la vida. Los conocimientos, valores y actitudes que se aprenden en las aulas deben resultar útiles para el proceso de socialización de los niños y adolescentes, y para su integración en el medio físico, social y cultural en el que viven.

La televisión ha alterado horarios, costumbres, ritmos de sueños y alimentación, pautas de descanso, pero no constituye ninguna nueva maldición y es perfectamente posible no solo defenderse de la lluvia radioactiva de los medios sino dar la vuelta la moneda y aprovechar las ventajas de los medios para fortalecer los vínculos familiares(1).

En conclusión, deberíamos realizar educación sanitaria respecto a la televisión, aconsejando su limitación (lo ideal es menos de una). Los padres deben ver la televisión con sus hijos, comentando los programas y enseñándoles a ser críticos. Hay que evitar la presencia de la televisión en la habitación de los niños y durante las comidas, y ésta no debe utilizarse como niñera, al tiempo que de manera urgente se requiere monitorizar al elevado número de niños con sobrepeso y obesidad, y promover el consumo de dietas adecuadas y sanas.

EL CONSUMO INFANTIL NO COMIENZA FRENTE AL TELEVISOR

Cuando se enciende el televisor comienza una magia tan grande de sonidos, colores, planos y lenguajes; pero no se trata de un



acto gratuito, detrás están el permiso de la madre o el padre, el premio si ha terminado las tareas; o simplemente el televisor rompe el silencio de la casa, porque ninguno de los padres están. En otras palabras, hay un conjunto de normas y reglas familiares que regulan su conducta, cuantas horas le dedica, qué cosas ve, y qué otras está prohibido de ver.

Los padres suelen tener ideas o conceptos acerca de la influencia de la televisión en sus hijos, y según éstas, guían su relación con la pantalla. Si piensan que la TV no influye en la educación van a ser permisivos y la usarán como instrumento para conseguir otras cosas; por el contrario, si lo padres piensan que su influencia puede ser dañina, restringen los programas que pueden ver lo hijos o e en su defecto suprimen completamente la visión.

En resumen, si queremos comprender cual es la incidencia de la televisión en el niño, debemos abordar el fenómeno en toda su integridad; vale decir, indagar por el comportamiento de los padres y también por aquello que el niño pone de si mismo al momento de ver la televisión: su carácter, sus gustos, su afectividad, su agresividad y otras más.

¿DÓNDE ESTÁN LOS PADRES: ENTRE EL ABANDONO Y LA MEDIACIÓN?

La mayor parte del tiempo que los niños están frente del televisor se encuentran solos y bucean en el mar de la oferta televisiva con muy poca orientación sobre aquello que es conveniente ver o no ver, abandonados al criterio del programador, que trata de captar audiencia a cualquier precio.

Algunos padres que se sientan con sus hijos a ver TV seleccionan programas que a ellos les gusta y no aquellos que el niño disfruta y le atraen. Generalmente los padres con los niños ven deportes y los noticieros; y las novelas las ven las madres con las niñas moldeando de alguna forma la división futura entre los géneros.

Otros padres, aunque muy pocos, se sientan a ver junto a sus hijos los programas que a los chicos les gustan, entre que conversan y comentan van orientando y pautan su forma de vivir la TV.

Los padres tienen la capacidad de orientar la forma de receptar medios y la potestad de formarlos como televidentes activos y competentes.

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

- Los padres, naturalmente, tienen la obligación de proteger a sus hijos limitando los horarios y eligiendo los programas y, dado que frecuentemente la televisión es el único pasatiempo

del niño, deberían reflexionar sobre cómo distribuir el tiempo durante la jornada.

- Tenemos que saber qué es lo que ven, sus canales y programas favoritos, y el tipo de programas que más les gusta: dibujos, concursos, telenovelas, series. Es necesario que promovamos la comunicación dentro de la casa, que los niños sientan que pueden contar lo que les pasa, lo que hacen, lo que sienten y piensan, porque son escuchados. Ese clima de libertad y confianza es fundamental para que ellos compartan sus impresiones sobre lo que ven en la televisión y podamos guiarlos en su consumo televisivo. Sólo con una práctica fraterna y cotidiana de comunicación les ayudaremos a formar su propio criterio, en base al cual irán aprendiendo a seleccionar los programas que más les gusta y aprovecharlos a cabalidad.
- Es posible que la familia, los grupos de amigos de barrio o de diversas instituciones puedan hacer uso educativo de la televisión aprovechando la imagen visual para alfabetizar en torno a ella. Tradicionalmente se ha pensado que solo hay que alfabetizar en torno a la palabra escrita, lo cual es muy limitante. Se trata de hacerlo también en relación a otros códigos, particularmente de la imagen. Hablar, discutir sobre lo que se ve, interpretar su sentido; imaginar formas expresivas, auditivas y visuales puede contribuir significativamente a la formación integral del educando. Desarrollar la capacidad selectiva y analítica frente a la televisión, y no por ello dejar de disfrutarla constituye otros de los grandes retos frente a la televisión.
- No es posible formar a los niños en una actitud crítica frente a la televisión si no incentivamos en ellos una actitud crítica

ante todo lo que les rodea, ante su vida diaria. En este sentido es necesario dar cuenta de otros lenguajes y otras formas de expresión, que no son solamente las tradicionales.

- Incrementar las oportunidades para que el niño se encuentre con sus amigos para jugar y multiplicar las actividades características de las distintas edades, para ofrecerle una variedad de experiencias para su desarrollo.
- Los niños que se quedan solos en la casa mientras que los padres están en el trabajo necesitan actividades productivas: deberes escolares, tareas del hogar, lectura, tener un pasatiempo o jugar activamente.
- Los niños necesitan sentirse conectados y que pertenecen a un lugar. Extienda el tiempo familiar cocinando, comiendo juntos, jugando, tomando una caminata. Haga de la televisión una parte de su vida familiar pero bajo sus propios términos.



Existen diversas maneras de educar y ver televisión con sus hijos; de hecho, cuando se quiere castigar al niño se apaga la televisión o viceversa. Otros adultos, cuando los ni-

ños comienzan hacer travesuras, los sientan frente a la televisión para que no fastidien. En otras palabras, ellos usan o abusan de la televisión como instrumento efectivo para hacer que el niño realice o deje de hacer alguna actividad. Las tareas escolares son las que comúnmente entran en este juicio. Pocos padres se preocupan por entender qué es lo que la televisión le ofrece al niño y que es lo que sus niños recogen de ella; por eso se debería hacer un llamado de atención a los padres.

Lo que queremos afirmar aquí es que la forma que los niños se relacionan con la televisión cambia según las capacidades y potencialidades propias de su edad y su carácter. La televisión, en ese sentido, acompaña el crecimiento y desarrollo de los niños. La televisión puede ser un estímulo interesante si es aprovechado según el caso particular de cada niño, pero también puede acompañar su soledad o matizar su depresión cubriendo así sus dificultades afectivas o emocionales, pudiendo llegar a tener modelos estéticos, comparando a los personajes y hasta reprochar a sus padres si no son como los de la TV.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA: ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA REVERTIR ESTA SITUACIÓN?

- En primer lugar, comunicar, continuar investigando y hacer conciencia sobre la magnitud del problema, sus efectos reales y potenciales.

- Alertar a los padres y madres sobre la necesidad de regular la cantidad y la calidad de los programas que los niños y niñas ven.
- Los maestros pueden contribuir a desarrollar un espíritu crítico en los niños acerca de lo que ven al tiempo que incentivan la lectura y su valoración.
- Los padres pueden ver programas con sus hijos y analizar ciertos contenidos, reforzar los aspectos educativos, morales o sociales y contrarrestar aspectos negativos.
- Los adultos, es importante, que prediquemos con el ejemplo, además de no solo proscribir el televisor sino también de ofrecer alternativas.
- Promover la afición a la lectura. Los libros gozarán por largo tiempo de buena salud, pese a todo el desarrollo de los medios audiovisuales y la influencia creciente de la televisión. Siendo los libros el mecanismo de transmisión cultural y la lectura entendida como uno de los mecanismos más agradables de aprendizaje, la afición a leer debe ser fomentada en el niño desde la primera infancia, mediante libros adecuados y mediante el ejemplo.
- Ubique los aparatos de TV en un lugar común para toda la familia y no dentro de las respectivas habitaciones, creando así una oportunidad más para compartir en familia.
- Use la TV para ver programas específicos, apague y enseñe a apagar el aparato una vez terminado el programa.
- Estimule ver documentales o programas de la vida real. Use los programas acerca del amor, el sexo, las disputas familiares, el

alcoholismo y las drogas como una forma de iniciar discusiones familiares sobre temas difíciles. Prohíba los programas violentos.

- Si permite que su hijo vea programas que muestran violencia, háblele sobre las consecuencias de la violencia. Señale la forma en la que la violencia perjudica a la víctima. Si su hijo está perturbado por un programa que ha visto, converse de inmediato con el niño.

ESCUELA Y TELEVISIÓN

La escuela debe aspirar a educar para la vida; es decir, a que los conocimientos, valores y actitudes que se aprendan en las aulas resulten útiles para el proceso de socialización de los niños y adolescentes y para su integración en el medio físico, social y cultural en el que viven.

Dada la importancia de los medios de comunicación en general y de la televisión en particular, la escuela ha de plantearse con toda seriedad un dilema de envergadura: educa para enseñar a desenvolverse ante los medios y generar un sentido crítico o correr el grave peligro de convertirse en una institución anacrónica, superada por una realidad de la que la televisión forma parte y condenada a la tarea imposible de educar para el futuro con métodos, objetivos y contenidos del pasado.

De la misma forma que los niños y niñas aprenden a leer y escribir y se denomina analfabetos funcionales a aquellas perso-

nas capaces de silabear o de firmar pero que no comprenden el contenido de lo que leen, la nueva misión de la escuela será enseñar a leer y escribir en los medios y para los medios o exagerando un poco «enseñar a leer en los labios».

El reto consiste en asumir esta tarea como un eje transversal. Recordemos que la mejor forma de aprendizaje es el aprendizaje a través de la experiencia, de ahí que junto a exposiciones teóricas y trabajo en grupos hay que apostar por talleres de vídeo y análisis crítico de contenidos y mensajes.

Si podemos entender el medio televisivo como un instrumento comunicativo que apela a nuestras emociones y sentimientos; que nos seduce a través de ellos, la educación para aprender a ver televisión ha de proponerse como objetivo recuperar la capacidad de análisis y valoración racional como maneras de neutralizar estas influencias.

LA RECREACIÓN: UN DERECHO DE TODOS

Es necesario que exista protección de los niños como televidentes, proceso que ha ido avanzando en todo el mundo. El Estado tiene la obligación de proporcionar información adecuada y oportuna, establecer horarios y sancionar en caso de incumplimiento.

Los responsables del cuidado de los niños, la escuela debe preocuparse por entregar herramientas que le enseñen a los niños a ver televisión; es decir, que puedan mirar con ojos críticos y aprendan a distinguir la ficción de la realidad.

Se requiere desarrollar una mayor conciencia social sobre los riesgos y oportunidades que ofrecen los medios actuales de comunicación. La familia y la sociedad necesitan orientar las acciones hacia la vida.

Promover el establecimiento de un código de autorregulación de la publicidad de alimentos y bebidas con el propósito de que la publicidad destinada a los niños transmita hábitos saludables y fomente la práctica de ejercicio físico.

El Estado debe garantizar la libertad de la comunicación y pensamiento pero también, ante todo, la obligación de proteger la salud integral de su población y de modo especial de la niñez.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. Villarroel Marco.: Fundamento de Educomunicaicón. Compendio. Universidad Politécnica Salesiana. Abril 1995.
2. Forero López Luis. : Introducción a los Medios de Comunicación. La radio y la TV. en América Latina. Asociación de Comunicadores Sociales Bogotá 1994
3. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Facts sheets may be reproduced for personal or educational use AACAP, and send requests to Public Information, P.O. Box 96106, Washington, D.C. 20090-6106.
4. Academia Americana de Pediatría: Consejos Prácticos para los Padres de Familia, 1995
5. Stoliar Oswaldo. : Los niños y la televisión. www. pediatriaasociados.com. ar http_www.saludehijos.com
6. Eliana Rozas, Televisión y niños, la deuda impaga. Revista Universitaria. Universidad Católica de Chile 64: 1-5, 2004
7. Gómez de Terreros, I. Aspectos sicológicos de las nuevas tecnologías de la información. Boletín de la Sociedad de Pediatría de Asturias, 41: 301: 320, 2001
8. Murria, et al, Citado en: Magdalena Alberto Andrés: Televisión y Contextos Sociales en la Infancia. Comunicar No. 6. Revista de Catalunya, 2003

índice